

عالج نفسك بالخضروات

صبحى سليمان

عالج
نفسك
بالخضروات

صبحي سليمان

عرف استخدام بعض أصناف الخضروات والفواكه في معالجة الأمراض عبر التاريخ، حيث كان يعتقد أن لها دوراً في معالجة هذه الأمراض والوقاية منها ابتداء بالصداع وانتهاء بأمراض القلب والشرايين.

وفي الطب الحديث استخدمت هذه الأصناف في العديد من الوصفات الطبية؛ ومع تطور العلم، وتطور البحوث المتعلقة بأمراض السرطان، فقد وجد أن ٧٠ % من حالات الإصابة بأنواع السرطان المختلفة تعزى بشكل رئيسي إلى الغذاء الذي يتناوله الإنسان في حياته اليومية، وقد وضعت العديد من الفرضيات العلمية التي تهدف إلى إيجاد العلاقة ما بين تناول بعض الأغذية وظهور أنواع من السرطان، ومن الأمثلة على العلاقة مابين تناول كميات كبيرة من الأغذية الغنية بالدهون وسرطان الثدي والقولون، والعلاقة ما بين الإفراط في تناول الكحول والسرطان الذي يصيب كُلاً من الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والثدي والكبد، وأخيراً ما بين الاستهلاك الضئيل للألياف الغذائية وسرطان القولون.

ولعل من أقوى الفرضيات التي وضعت لإيجاد العلاقة ما بين الغذاء والسرطان هي الفرضية المتعلقة بالاستهلاك اليومي للخضروات والفواكه الطازجة، وهي الفرضية التي حازت على أكبر قدر من البحث والتأييد العلمي، وقد أظهرت الدراسات التي أجريت عليها نتائج واضحة وملموسة أكثر من أي فرضية أخرى.

أهمية الفواكه والخضراوات

في الوقاية من الإصابة بأمراض السرطان.(١)

قام الباحثون في مجال السرطان بإجراء العديد من الدراسـات العلميـة والتي تصل في مجموعها إلى مائتين وستة دراسة وبائية استقصائية علـى البشـر واثنتين وعشرين دراسة علمية على الحيوانات، وأظهرت معظم هـذه الدراسـات وجود العلاقة العكسية المباشرة ما بين استهلاك الخضراوات والفواكه؛ والإصـابة بأمراض السرطان في مواقع الجسم المختلفة، حتى غدت هذه العلاقة حقيقة علميـة مقررة، وبخاصة في أنواع السرطان التي تُصيب كُـلاً مـن المعـدة؛ والمـريء؛ والرئة؛ وتجويف الفم؛ والبلعوم؛ وبطانة الرحم ؛والبنكرياس؛ والقولون.

وفيما يلي استعراض لأهم أنواع السرطان التي يـرتبط منعهـا بزيـادة الاستهلاك من الخضراوات والفواكه : ـ

١ ـ أظهرت جميع الدراسات المقارنـة أن اسـتهلاك الخضـراوات الطازجـة والورقية بشكل متكرر يرتبط ارتباطاً مباشراً بمنع الإصابة بسرطان المعدة (وهـو النوع الأكثر انتشاراً في العالم)، وبدرجة أقل فقـد وجـد أن تنـاول الحمضـيات (الليمون؛ والبرتقال؛ واليوسفي) ثُم الزنبقيات (الثوم؛ والبصل؛ والكُـراث) يسـاعد على التقليل من الإصابة بالسرطان.

٢ ـ أظهرت معظم الدراسات أن الخضراوات بشكل عام (الطازجة وغير الطازجة والورقية) تُساعد في التقليل من إصابة الإنسان بسرطان القولون، وذلك أنها تُزيـد

---

١ ـ نقلاً عن الأستاذ معز الإسلام عزت فارس ماجستير علـم التغذيـة الجامعـة الأردنية.

من سرعة مرور فضلات الأغذية المهضومة من خلال الأمعاء؛ وتُقلل من الضغط الذي تولده هذه الفضلات على جدر الأمعاء الغليظة، وهذا بدوره يقلل من فُرصة تكون جيوب الأمعاء (وهو ما يعرف بداء الأمعاء الردبي) ويقلل كذلك من فُرصة الإصابة بسرطان القولون.

٣ ـ بينت جميع الدراسات العلمية التي استخدمت الخضراوات بشكل عام، والورقية منها والطماطم بشكل خاص، بالإضافة إلى الحمضيات، أن الاستهلاك المنتظم لهذه الأطعمة يساعد على منع حصول السرطان في تلك المنطقة من الجسم، وأظهرت أن خضراوات الفصيلة الزنبقية ليس لها أي دور في منع هذا النوع من السرطان.

٤ ـ يعد سرطان الرئة أحد أكثر أنواع السرطان التي تُسبب حالات الوفاة في الولايات المتحدة في كُل من الرجال والنساء، وقد بينت نتائج الدراسات التي أجريت هناك أن تناول الخضراوات الورقية والطماطم بشكل خاص يحد بشكل واضح من فُرص التعرض لهذا النوع من السرطان، كما بينت أن الجزر يساعد ولكن بدرجة أقل على الحد من الإصابة به.

ولعل أحد أهم الأسباب التي تُوضح هذه العلاقة أن المدخنين في الغالب (وهم يشكلون غالبية المصابين بسرطان الرئة) هم أقل استهلاكاً لهذه الأصناف من الأغذية من سواهم، وذلك بسبب ضعف شهيتهم وقلة إقبالهم على تناول الطعام، وقد يعزى السبب كذلك إلى دور التدخين في تثبيط أو إبطاء مفعول العوامل المانعة للسرطان؛ والتي تتوافر في مثل هذه الأغذية.

٥ ـ يعد سرطان الثدي أكثر أنواع السرطان شيوعاً عند النساء في الولايات المتحدة؛ وثاني أكبر مسبب لحالات الوفاة من بين أنواع السرطان المختلفة؛ وتُشير الدراسات إلى أن هناك علاقة عكسية واضحة ما بين استهلاك الخضراوات الورقية؛ والجزر؛ والفواكه، والإصابة بهذا النوع من السرطان.

٦ ـ غالبية الدراسات التي أُجريت على المرضى المصابين بسرطان البنكرياس أكدت أن الخضراوات؛ والفواكه تُسهم وبدرجة كبيرة في الحد من الإصابة بهذا النوع من السرطان.

٧ ـ يعد سرطان البروستاتا استثناء من بين أنواع السرطانات التي لها علاقة بتناول الخضراوات والفواكه، حيث أظهرت جميع الدراسات العلمية المتعلقة بهذا الشأن أن استهلاك الخضراوات والفواكه لم يكن له أي دور في الحد من تطور هذا المرض.

وباستعراض هذه النتائج يتبين لنا أن الخضراوات الطازجة والورقية منها بشكل خاص تُعد من أكثر أنواع الأغذية النباتية ذات التأثير الواقي من الإصابة بأنواع السرطان المختلفة، فقد أظهرت ٨٥ % من الدراسات التي أجريت في هذا المجال (وعددها ١٩٤ دراسة) أن لها تأثيراً مباشرا في الوقاية من الإصابة بالسرطان في مواقع الجسم المختلفة؛ وتأتي نباتات الفصيلة الزنبقية في المرتبة الثانية؛ والجزر في المرتبة الثالثة؛ ونباتات الفصيلة الصليبية في المرتبة الرابعة؛ وأخيراً الفواكه وبخاصة الحمضيات في المرتبة الخامسة.

ولكن إلى أي مدى يُمكن للخضراوات والفواكه أن تحد من الإصابة بأمراض السرطان ؟!

وهل يعني التناول اليومي والمنتظم للخضراوات والفواكه الطازجة منـع تطور وحدوث أمراض السرطان بشكل مطلق ؟! والجواب هـو أن الخضـراوات والفواكه لا تمنع تماماً من ظهور وتطور هذه الأمراض، ولكنها في الحقيقة تُقلل من فُرصة الإصابة بالمرض بمقدار النصف أو أكثر قليلاً، وهذا الدور يبقى دوراً هاماً وحيوياً حتى ولو توقف عند هذا الحد. وقد يتبادر إلى الذهن سؤال آخر وهو : ـ

ـ كيف تقوم الخضروات والفواكه بمنع الإصابة بالسرطان؟ وما هي المكونات التي تُساعد على القيام بهذا الدور؟

والجواب أن التأثير الوقائي للخضروات والفواكه يعـزى أساسـاً إلـى احتوائها على مجموعة من المركبات الكيميائية التي تتوافر فيها بكميات تكفي للحد من تطور ونمو الخلايا السرطانية، حيث تمتـاز كُـل مجموعـة مـن أصـناف الخضروات والفواكه باحتوائها على مركبات معينة تُعطيهـا القُـدرة علـى منـع السرطان، ومن الأمثلة على ذلك ما يلي : ـ

١ ـ نباتات الفصيلة الصليبية : ـ

وتمتاز باحتوائها على كميات كبيرة من مركبات تُدعى الدايثيول ثيونـات والأيثوثيوسيانات، وهي مركبات عضوية كبريتية تعمل على زيادة فعالية الأنزيمات المحطمة للمواد المسرطنة؛ والمركبات الغريبة الوافدة إلى الجسم، كما تشتمل على مركبات اندول كاربونيل، والتي تؤثر على استقلاب وأيـض الاسـتروجين لـدى الإنسان بحيث ينتج عن ذلك إنتاج مركبات تحمي من الإصابة بـأنواع السـرطان المرتبطة بالاستروجين مثل سرطان الثدي وبطانة الرحم لدى النساء.

٢ ـ نباتات الفصيلة الزنبقية : ـ

تمتاز باحتوائها على مركبات كبريتية مثل الداي أليل سـلفايد؛ والأليـل ميثيل ترايسلفايد، وهي مركبات تعمل على زيادة فعالية وتنشيط الأنزيمات المحطمة للسموم والمواد المسرطنة، ولها تأثير مضاد لأنواع البكتيريا التي تُساعد على إنتاج المواد المسرطنة، وذلك من خلال منع التحويل البكتيري للنيترات إلى نيتريت فـي المعدة؛ ومن ثم التقليل من كمية النيتريت اللازمة للتفاعل مع المركبـات الأمينيـة الثانوية الضرورية لإنتاج مركبات النيتروزو أمينات إذ يعتقد أن لها تأثيراً مسرطناً وبالأخص على المعدة.

٣ ـ الحمضيات : ـ

ما هي الفواكه الحمضية : ـ

البرتقال؛ والليمون؛ واليوسفي؛ واللارنج؛ والجريب فروت؛ حيث يجـب استعمالها فوراً كعصرها وتقشيرها وأكلها ...

تتميز الحمضيات باحتوائها على كميات كبيرة من حامض الاسـكوربيك (فيتامين ج) والذي يحمي جدر الخلايا والمادة الوراثية فيها من عمليـات التأكسـد الضارة، ونظراً لطبيعة الحامض التي تؤهله للعمل كمانع للتأكسد. كمـا يعتقـد أن لفيتامين "ج" دوراً في منع الإصابة بالسرطان من خلال قُدرته على ربـط وتقليـل النيتريت؛ ومن ثم التقليل من فُرصة تكون النيتروز أمينات المسرطنة؛ وكذلك فـان الحمضيات تحتوي على مركبات الكومارين والليمونين، والتي تعمل علـى تنشـيط أنزيمات الجلوتاثيون ترانسفيريز المحطمة للمركبات المسرطنة.

فوائد الفواكه الحمضية : ـ

١ ـ الفواكه الحمضية غنية بالكالسيوم وتقاوم آفات الشرايين؛ كما وتمنع تصـلبها والضغط عنها.

٢ ـ تُديم الشباب والجمال لدى النساء.

٢ ـ يصنع منها معجون مفيد للجلد المتعب وتغذيته؛ ومنعم للبشرة.

٣ ـ الصابون الذي يدخل في تركيبه الفواكه الحمضية يجمـل الأيـدي ويعطيهـا نعومه وتنفع الجلد الناشف.

والأفضل تناول الفاكهة قبل الوجبات وليس بعد الوجبات؛ كما اعتاد أكثر الناس، لأنه أكتشف حديثاً أن المعدة تتعب عند تناول الفاكهة بعد اللحوم؛ ولقد قـال تعالى (وفاكهة ولحم طير مما يشتهون)؛ ولقد جاء هنا تقديم الفاكهة علـى اللحـم فسبحان ا القرآن الكريم لم يترك صغيرة ولا كبيرة إلا أحصاها، والعلماء كُل يوم يكتشفون شيء وهو في الأصل موجود عندنا منذ أمد بعيد ونحن لا نعلم ؟!

٤ ـ الخضروات الورقية : ـ

تحتوي على مركبات الليوتين، وهي مركبات كاروتينية تعمـل كمانعـة للتأكسد ولها القُدرة على ربط الجذور الحرة التي تتسبب في النموات السـرطانية، وتُعد الخضروات الورقية مصادر غنية بحامض الفوليك، وهو فيتامين ضـروري لتصنيع الأحماض النووية والمادة الوراثية في الخلية حيـث يـؤدي نقـص هـذا الحامض إلى تحطيم الكروموسومات في المواقع التي يعتقد أنهـا محـل للنمـوات السرطانية.

٥ ـ الخضروات والفواكه الصفراء : ـ

مثل الجزر والبطاطا الحلوة والقرع واليقطين والمانجو والشمام، وهي تحتوي على كميات وافرة من مادة البيتا كاروتين التي تعمل كمضادات للتأكسد؛ وعلى حماية الخلايا من التأثير الضار الذي تُحدثه الجذور الحرة، كما أن قابلية البيتا كاروتين للتحول إلى فيتامين "أ" أكسبها قُدرة إضافية على الحد من النمو السرطاني لما يقوم به فيتامين "أ" من دور في عمليات الانقسام والتمايز للخلايا الطلائية، وذلك أن الخلايا السرطانية تتميز باضطراب في هذه الانقسامات واختلالها ... وبالإضافة إلى ذلك فان الخضروات الصفراء تحتوي على كميات من ألفا كاروتين والتي تقوم بدور مماثل للبيتا كاروتين ولكن بكفاءة أقل.

ولا يقتصر تأثير الخضروات والفواكه المضاد للسرطان على احتوائها للمركبات السالفة الذكر، بل إن هنالك مجموعة من المركبات والعناصر الكيميائية التي تقوم بهذا التأثير المضاد، وهي تتوزع على أنواع شتى من الخضروات والفواكه دون أن تنحصر في نوع واحد منها، ومثال ذلك : ـ

١ ـ السيلينيوم : ـ

وهو عنصر معدني أساسي للجسم يحتاجه بكميات قليلة جداً (١٠٠ ميكرو جرام / يوم)، ويتواجد في الخضروات والفواكه بكميات قليلة (أقل من ٠,١ ميكرو جرام / جرام)، ويتباين محتوى الأغذية النباتية عموماً من هذا العنصر تبعاً لمحتوى التُربة منه؛ وتبرز أهمية السيلينيوم في الوقاية من أمراض السرطان خلال الدور الذي يقوم به كمرافق لإنزيم (جلوتاثيون بيروكسيداز) والذي يعد أحد وسائل الدفاع لدى الجسم إذ يحمي جدار الخلايا الحية من تأثير الجذور الحرة

المؤكسدة؛ وهي من أهم مسببات النمو السرطاني، ويعزى التأثير المضاد للسرطان إلى قُدرة هذا العنصر على التأثير في أيض المواد المسرطنة ومن ثم منـع تفـاقم خطرها ... ولعل طبيعة العلاقة التعاونية بين عنصر السيلينيوم وفيتـامين "هـ ـ" (التوكوفيرول) تُسهم في إيضاح وتفسير التأثير الحيوي للسيلينيوم، إذ يعمل فيتامين "هـ" على حماية الأحماض الدهنية عديدة الإشباع الموجودة في جدر الخلايا الحية من عمليات الأكسدة، كما يعتقد أن للتوكوفيرولات دور فـي التقليـل مـن تكـون مركبات النيتروزو أمينات التي تُسبب سرطان المعدة.

٢ ـ الفلافو نويدات : ـ

وهي مركبات عديدة الفينولات وتعمل على منع تأكسد الخلايـا الحيـة، وهي تتوافر بكميات جيدة في الخضروات والفواكه، وبخاصة أوراق الشاي وتعمل هذه المركبات على طرد المواد المسرطنة من داخل الخلايا وتحطيمها ومـن ثـم حماية هذه الخلايا من خطر السرطان.

٣ ـ الألياف الغذائية : ـ

تُعد الخضروات والفواكه والبقوليات من أهم مصادر الأليـاف الغذائيـة، والتي يعتقد أن لها دوراً هاماً في الوقاية من سرطان القولـون إذ تعمـل الأليـاف الغذائية على زيادة حجم البراز وتسريع مرور الفضلات الغذائية من الأمعاء وتقليل فترة مكوثها فيها؛ ومن ثم التقليل من فُرصة التفاعل ما بـين المـواد المسـرطنة والخلايا الطلائية المبطنة لجدر الأمعاء.

ويعتقد كذلك أن هذه الألياف تُرتبط بالمواد المسرطنة وأحماض الصفراء؛ وتُسهل طرحها خارج الجسم فضلاً عن ذلك فإن لبعض الأليـاف الغذائيـة قابليـة

التخمر في القولون بفعل بعض أنواع البكتيريا منتجة بذلك أحماضاً دهنية قصـيرة السلسلة مثل حامض البيوتريك، والذي يعتقد أن له تأثيراً مضاداً للسرطان من خلال زيادة حموضة القولون؛ ومن ثم تقليل فُرص تكون بعض المواد المسرطنة.

وأهمية الخضروات والفواكه لا تنبع من مجرد كونها عوامـل مسـاعدة على الوقاية من الإصابة بأمراض السرطان، بل إن هناك مجموعـة مـن الفوائـد الصحية المثبتة علمياً والتي يجنيها الإنسان من تناول هذه الأغذية.

فالألياف الغذائية الموجودة في الخضروات والفواكه تُساعد على تنظـيم سكر الدم لدى المرضى المصابين بالسكر، كما تُساعد على خفض كولسترول الـدم المرتفع وتمنع حدوث داء الأمعاء الردبي، كما أن المواد المانعـة للتأكسـد التـي تحتويها الخضروات والفواكه مثل فيتامين (ج)؛ وفيتامين (هـ)؛ والكاروتينـات وغيرها تُساعد على تنظيم ومنع ارتفاع ضغط الدم وتنظيم عمل عضلة القلب، ومن ثم الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

وأخيراً فإن المحتوى المنخفض من الدهون والطاقـة فـي الخضـروات والفواكه يساعد على التقليل من خطر السمنة كما يسـاعد المصـابين بهـا علـى التخفيف من حدتها.

وعلى الرغم من كُل الفوائد الصحية التي يجنيها الإنسـان مـن تنـاول الخضروات والفواكه إلا أن الإفراط في تناولها يعد مصدراً للكثيـر مـن مشـاكل التغذية مثل نقص البروتين والطاقة ونقص بعض العناصر المعدنية كالحديد، إذ أنه

لا بد من الحكمة والحذر في تناولها لتجنب بعض المضار والمشاكل الصحية التـي قد تترتب على تناولها، ذلك أن تناول الخضروات والفواكه يعد من أهـم وسـائل التسمم بالمبيدات الزراعية، والتي يعتقد أن ثلثيهـا يحتـوي علـى مـواد سـامة ومسرطنة، الأمر الذي يوجب على المستهلك الحرص على غسلها جيداً قبل الأكل.

تناول الخضراوات في كُل الوجبات

الخضراوات هي ملجأنا من أخطار الغذاء التي شاع الحديث عنهـا هـذه الأيام، فلقد ثبت أن الخضراوات هي الشيء الوحيد الخالي مثلا من الإكريلاميد بعد تحميرها مما يعوضنا عن كثير من النشويات المحمرة التي أصبحت تُشكل خطـراً على الصحة بسبب هذه المادة.

فوائد الخس

أكدت دراسة إيطالية، أهمية الغذاء المتوازن بعد أن تبين أن الغذاء الغني بمادة الفوليت أو حمض الفوليك والقليل بالكحول والدهون، يقلل خطـر الإصـابة بسرطان الأمعاء.

ويعتبر الخس من أهم المصادر الغنية بحمض الفوليك المفيـد للحوامـل؛ كما وأثبتت الدراسات فعاليته في الوقاية من مرض الزهايمر، فضلاً علي احتوائـه للألياف الغذائية المفيدة للأمعاء.

كما وأشار خُبراء التغذية إلى أن أوراق الخس الخضراء الداكنـة اللـون الغنية بمادة "بيتاكاروتين" المقاومة للتأكسد، كما وتناول صحن كبير منها قبل النـوم

يعمل كمسكن للألم، وينصحون بعدم تقطيعه إلا قبل تناوله مباشـرة لكـي يحـتفظ بعناصره الغذائية.

يحتوي الخس على فيتامين "أ"، وفيتامين "ب١"، وفيتامين "سي"، وفيتامين "إي". وبالإضافة إلى ذلك يعتبر الخس من الخضراوات الغنية بالمـاء والعناصـر المعدنية وأهمها الكالسيوم والفسفور والحديد ولهذا يعتبر مفيداً للصغار والكبار، فهو يقيهم من الإصابة بهشاشة العظام ويحافظ على أسنانهم أيضاً.

فوائده :ـ

١ ـ يقي من الإمساك لأنه غني بالألياف الغذائية والماء.

٢ ـ يرطب الجسم؛ ويقي من تشكيل الحصوات البولية.

٣ ـ يهدئ الأعصاب؛ ويساعد على النوم.

٤ ـ يمنح البشرة المزيد من النقاء.

5 ـ تُدعم الدراسة الإيطالية دراسة سابقة أجراها علماء صينيون حيث أكـدوا أن تناول جرعات عالية من حمض الفوليك قد يساعد علـى تقليـل خطـر الإصـابة بسرطان المعدة.

٦ ـ وقال عدد من الباحثون في معهد شنغهاي الصيني للأمـراض الهضـمية، إن نقص حمض الفوليك في الجسم، وهو أحد مركبات مجموعة فيتامين "ب" الموجودة في البرتقال والحبوب والخضراوات الورقية يزيد من خطر ظهور السرطان؛ وقـد قام الباحثون بحقن ١٦ كلب صيد من نوع بيجل بمادة كيميائية محفـزة للسـرطان لمدة ثمانية أشهر مع إعطاء ثمانية حيوانات منها جرعة عالية من حمض الفوليـك

أي حوالي ٢٠ ملليجرام يومياً، ولمدة ١٥ شهراً؛ وفحص بطانة المعدة عند الحيوانات من خلال المنظار المعدي لوجود أي إشارات لظهور السرطان؛ وفي نهاية الدراسة لاحظ العلماء أن جميع الحيوانات التي تلقت المادة المسرطنة فقط أصيبت بسرطان المعدة؛ أما في حين أصيبت ثلاثة كلاب فقط في المجموعة التي عولجت بحمض الفوليك.

٧ ـ ووجد الباحثون أيضاً أن مستويات حمض الفوليك في الدم وفي بطانة المعدة ارتفعت بصورة ملحوظة عند الحيوانات التي أعطيت الفيتامين كما تبين أن للجرعة العالية من هذا الحمض أثراً مهماً في التكون السرطاني في المعدة

٨ ـ سجل الباحثون في الدراسة التي نشرتها مجلة الهضم المختصة أن حمض الفوليك ضروري لمنع حدوث الطفرات المسببة للسرطان لا سيما وأنه يدخل في عمليات تصنيع وإصلاح المادة الوراثية (دي أن إيه) مؤكدين ضرورة استهلاك كميات كبيرة من الفواكه والخضراوات الطازجة أو تناول أقراص الفوليت للوقاية من سرطان المعدة والأمعاء.

٩ ـ هذا وقد تمكن الباحثون من تحديد شريحة من مادة وراثية ذات علاقة حيوية بتطور سرطان المعدة؛ وهو اكتشاف من شأنه أن يقود لعلاج ثاني أكثر أشكال الأمراض السرطانية فتكاً في العالم.

١٠ ـ على الرغم من أن سرطان المعدة لا يصيب سوى ٢١٦٠٠ شخص في الولايات المتحدة كُل عام؛ ويقتل ٧٨ في المائة من المصابين به خلال خمس سنوات فإنه أكثر انتشاراً بكثير في بلدان أخرى مثل اليابان وجنوب شرق آسيا.

وقال الباحثون إنهم عثروا على الجين الذي يمنع نمو الأورام في المعدة. ووجـدوا أيضاً أن الجين لا يعمل بالشكل المناسب لدى مـا يزيـد علـى ٩٠ بالمائـة مـن الأشخاص المصابين بالمرض في مراحله المتأخرة؛ ولدى ٤٠ بالمائـة مـن ذوي الأورام التي ما زالت بعد في أطوارها الأولى.

وقال الباحثان باي وإيتو إنه في حال استطاع العلماء العثور على الـدواء الذي يمكن أن ينشط هذا الجين سيكون من شأنه استعادة القدرة الطبيعية للمعدة على كبح جماح الأورام. وقال المحررون القائمون على المجلة إن هـذه النتـائج تُثيـر إمكانية التعديل الكيماوي للجين الخامل فيما يمكن أن يمثل علاجاً ناجحاً للعديد مـن سرطانات المعدة.

١١ ـ من جانب آخر، بينت دراسة علمية واسعة النطاق أن الاعتياد على تنـاول المواد الغذائية الغنية بالألياف يساعد كثيراً في الابتعاد عـن الإصـابة بسـرطان الأمعاء الغليظة، وهي القولون والمستقيم. فقد قال العلمـاء الـذين أشـرفوا علـى الدراسة إن الوجبة الغذائية الغنية بهذه الألياف يمكن أن تحد بقوة من خطر الإصابة بهذا النوع من السرطان المميت وبنسبة تصل إلى أربعين في المائة.

١٢ ـ وقد استنبطت هذه النتائج من تحليل معطيات أكبر دراسة أجريت حتى الآن عن العلاقة بين النظام الغذائي والسرطان، والتي غطت ٤٠٠ ألف شخص من تسع دول وعرضت في المؤتمر الأوروبي للتغذية والرعاية في مدينة ليون بفرنسا.

١٣ ـ تقول البروفيسور شيلا بينجهام الباحثة في مركز دن للتغذية البشـرية فـي جامعة كيمبريج البريطانية : ـ

- إن هذه أول نتائج إيجابية ملموسة لفوائد الألياف تم الحصول عليها من مجموعة بشرية كبيرة كهذه، والتي صنفت إلى خمس مجموعات حسب نوعية استهلاك الألياف. وتُضيف العالمة البريطانية أن المجموعة التي تناولت الكمية الأكبر من الألياف انخفض خطر إصابتها بسرطان القولون والمستقيم بنسبة تصل إلى أربعين في المائة.

١٤ - يعتقد خُبراء متخصصون أن أكثر من ثلاثين بالمائة من جميع حالات الإصابة بالسرطان في العالم المتقدم ترتبط بعوامل التغذية، وتجنبها ممكن بإتباع أنظمة غذائية متوازنة.

١٥ - ينصح علماء الناس بتناول الفاكهة والخضراوات وبمعدل خمس مرات يومياً من أجل أوضاع صحية مثالية؛ وتجنب الوقوع في شراك السرطان.

البروكولي

هو نوع يشبه القرنبيط ولكنه أخضر اللون؛ وقد انتشرت زراعته كثيراً نضراً لأهميته الغذائية وقيمته العالية في علاج الكثير من الأمراض ... فهو أفضل الأغذية للمرضى حتى يستعيدوا نشاطهم.

ويقدم البروكولي مسلوقاً مع خضار سوتيه يسلق لمدة ٥ دقائق حتى لا يفقد قيمته الغذائية ومذاقه ... كما يجب عدم إهمال ماء السلق وشُربه لاحتوائه على نسبه عالية من الفيتامينات التي تتحلل في الماء.

والبروكولي من أفضل الأغذية التي تقي من السرطان إن شاء ا ؛ وهو أكثر فاعلية من الكُرنب في توفير الوقاية من سرطان القولون؛ كما يعتبر مضاد قوي لجميع أنواع السرطانات.

ويحتوي البروكولي على نسبة عالية من الكاروتينويدات التي تجعله غذاء مميزاً للوقاية من سرطان الرئة بوجه خاص؛ ويحتوي البروكولي على نسبة عالية من الكلوروفيل التي يوقف تحول الخلايا إلى خلايا سرطانية.

البقدونس

يوجد نبات البقدونس في الكثير من البلاد العربية؛ والجزء المستخدم منه هو الأوراق؛ أما البذور فلها استخدامات طبية؛ ومن المضحك أن العلماء يؤكـدون أن البقدونس يعتبر نبات سام للطيور؛ ولكنه مفيد للإنسان والحيوان ...

ومن مميزات البقدونس أنه يزيل رائحة الفم الكريهة بعد أكـل البصـل والثوم إذا مضغت بعض أعواده ... وللحصول على تأثير أقوى انقع هذه الأعـواد في الخل ثم امضغها ببطء ...

والبقدونس يحتوي على حمض أميني (هسـتيدين) الـذي يقـاوم نمـو الأمراض السرطانية ... أما المكونات الأخرى له فتجعله من المضادات للأكسـدة المقاومة لحدوث السرطانات ...

فينبغي عليك أخي أن تجعله يومياً على سفرة الطعام سواء كان مطبوخـاً أو في الخضراوات مع السلطة ...

والبقدونس له صفة سحب الماء من الجسم؛ لذا فهو مفيد للنساء؛ حيث إنه من المفضل أن تستخدمه النساء في الأسبوع الـذي يسـبق الـدورة الشـهرية ... ويستخدم البقدونس كمشروب في حالة متاعب الكلية؛ ويشرب كأس٣ مـرات فـي اليوم منه ... ويشرب منقوع البقدونس كمنشط للجسم من المتاعب اليومية.

فوائد الشاي

بغض النظر عن لون الشاي، سواء كان أخضر أو أسـود، فـإن شـربه لسنوات طويلة ينقذ المرأة من هشاشة العظام التي تُصيب أغلب النساء فـي سـن اليأس ... وتقول الدراسات الحديثة إن معاناة السيدات من تعب العظام يبدأ من سن الثلاثين، وبخاصة عند النساء اللاتي يعانين من هشاشة العظام، كما أثبتـت هـذه الدراسات أن الرجال أيضاً يعانون من تعب العظام ولكـن فـي مراحـل عمريـة متقدمة؛ وتبدأ متاعب العظام عند النساء عندما يفقـدن المسـتويات العاليـة مـن الإستروجين عند بلوغهن سن اليأس، وهي المادة التي تُساعد علي الاحتفاظ بالعظام قوية، وعندما يشعر الرجل أو المرأة بتعب العظام وقلـة كثافتهـا، فهمـا يكونـا معرضين لاحتمالات الإصابة بالكسر بسهولة في عظـام الظهـر أو الحـوض أو الرسغ ... وبعد متابعة أكثر من ألف شخص من الرجال والنساء في الصين، منهم حوالي خمسمائة شخص من الجنسين تعودوا علي شُرب الشاي مرة واحدة في اليوم على الأقل لمدة ستة أشهر، لاحظ الباحثون أن الأشخاص الـذين كـانوا يشـربون الشاي بانتظام من ست إلى عشرة سنوات، كانت عظامهم على درجة أعلـى مـن الكثافة والقوة عن الذين يشربون الشاي فقط في المناسبات.

فقد تبين أن الذين اعتادوا علي شُرب الشاي لأكثر من عشـر سـنوات، لديهم عظاماً قوية وكبيرة الكثافة، سواء كانوا يشربون الشاي أخضـراً أو أسـوداً، فالنتيجة الإيجابية كانت واحدة، حتى البالغين الذين كانوا يضيفون بعض اللبن على الشاي ثبت أن عظامهم أيضاً قوية نتيجة احتواء اللبن على الكالسـيوم وفيتـامين د

اللذين يقويان العظام ... والسبب في ذلك كما يقول الباحثون يرجع إلى أن الشـاي مصدر هام لمادة الفلورايد التي تُساعد علي إبطاء هشاشة العظام، كما أنـه غنـي بمادة الفليفرنويدز، وهي مادة مضاد للتأكسد وذلك يقوي كثافة العظام.

فوائد الشاي الأخضر

الشاي الأخضر منجم الفوائد حيث يحتوي الشاي الأخضر على الكثير من الفيتامينات والمعادن فضلاً عن حمض الأسكوربيك؛ وفيتامين C بمقادير موازيـة لتلك الموجودة في الليمون؛ كما يحتوي الشاي الأخضر على العديد من الفيتامينات.

وهكذا فإن خمسة أكواب من الشاي الأخضر يومياً توفر ٥ إلى ١٠ فـي المائة من الحاجات اليومية من الريبوفلافين والنياسين وحمض الفوليك والحمـض البانتوثيني؛ كما توفر هذه الأكواب الخمسة من الشاي الأخضر نحو ٥ في المائـة من الحاجة اليومية إلى الماغنسيوم؛ و٢٥ في المائة من البوتاسيوم؛ و٤٥ في المئـة من المنجنيز.

ويزخر الشاي الأخضر أيضاً بالفلورايد؛ وبالفعل يوفر كُـل كـوب مـن الشاي الأخضر نحو ٠,١ ملليجرام من الفلوريد أي أكثر مما هو موجود في المـاء الفلوري؛ وأظهرت الدراسات العلمية وجود أدلة قوية على أن الشاي الأخضر الذي يحتوي على مستويات مرتفعة من البوليفينول قادر على خفض ضغط الدم وبالتالي التخفيف من خطر السكتات وأمراض القلب بالإضافة إلى ذلـك يـرتبط اسـتهلاك الشاي الأخضر بالوقاية من أنواع عدة من سرطان الأعضاء بما في ذلـك الرئـة والقولون والمريء والفم والمعدة والمعي الصغير والكلية والبنكرياس والغُدد الثديية.

وقد يحول الشاي الأخضر أيضاً دون سرطان الجلد سواء جرى استعماله موضعياً أو عبر الفم؛ كما تم ربطه بمساعدة الكبد على التخلص من سموم الجسـم؛ ونظراً لاكتشاف كُل هذه الفوائد الصحية العديدة لا يظهر فقط المزيد مـن أنـواع الشاي الأخضر في رفوف المحلات وإنما يجري أيضاً تطوير العديد من المنتجات الجديدة المحتوية على الشاي الأخضر؛ وبالفعل يمكنك العثور الآن علـى الشـاي الأخضر بمثابة مكون في مجموعة كبيرة من المنتجات بما في ذلـك السـكريات؛ ومنتجات العناية بالشعر؛ ومستحضرات الجسم؛ وأقنعة الشمس.

ولأطباء ينصحون بالشاي الأخضر فهو كنز عظيم وله فوائد كثيرة يمكن تلخيصها فيما يلي : ـ

١ ـ الشاي الأخضر يساعد في تقليل مستويات البروتين الشحمي والـذي يعـرف بالكولسترول السيئ فيقي من الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين.

٢ ـ الشاي الأخضر غني بالمواد المضادة للأكسدة التي تحمي الجسم من الأمراض وأحد أقوى هذه المركبات ما يعرف اختصاراً بالرموز EGCG الذي يساعد فـي الوقاية من إشعاعات الشمس وأنواع متعددة من الأورام السرطانية.

٣ ـ كما يحمي أيضاً عند وضعه على الجلد من التقرحات والبثور وانقسام الخلايا غير الطبيعي الذي يظهر بسبب أشعة الشمس المؤذية.

٤ ـ إنه يصبغ الأسنان ولكنه يحميها من التسوس لأنه يحتـوي علـى الفلورايـد؛ ويحافظ على اللثة؛ ويقاوم البكتريا الضارة علاوة على أنه يقـاوم رائحـة الـنفس الكريهة.

٥ ـ الشاي الأخضر يحسن وظائف الكُلى ويقاوم الفشل الكلوي؛ كما يحميك مـن الإصابة بالقُرحة؛ وينظم حركة الأمعاء.

٦ ـ الشاي الأخضر يقاوم ارتفاع السكر بالدم؛ ويساعد على إنقـاص الـوزن إذا شُرب بعد الوجبات.

٧ ـ يحمي المخ من الجلطات؛ وينشط الذاكرة؛ والتركيز والإدراك.

وللشاي الأخضر فوائد أخرى منها ما يلي : ـ

١ ـ يساعد الشاي الأخضر على تقليل الإصابة بمرض السرطان.

٢ ـ يعمل الشاي الأخضر على تأخير بوادر الشيخوخة، ويجدد البشـرة ويـنعش الجسم.

٣ ـ يحتوي الشاي الأخضر على فيتامين (سي) الذي يمنـع الإصـابة بمـرض الإسقربوط؛ والسكر.

٤ ـ يمنع الشاي الأخضر تسوس الأسنان، ويقضي على البكتيريـا التـي تُسـبب مرض أمراض اللثة.

٥ ـ يساعد الشاي الأخضر على إنقاص الوزن.

الشاي يقي من الأمراض الجلدية

من المتعارف عليه بين الناس أن الشاي من المشروبات المضرة حيـث أنها تحتوي على المنبهات (مادة الكافيين) ومؤخراً أن الكافيين مهم للجسـم بنسـب قليلة ولا ضرر على الحامل من تناول القليل منه؛ وأتضح أن الشاي أيضاً له فائدة فوفقاً لدراسات جديدة أظهرت أن الشاي يقي من أمراض جلديـه عديـدة حسـب

دراسات أمريكية أجريت على ٤٥٠ شخص كانوا مصابين بسرطان الجلد ... وتبين أن الأشخاص الذين يتناولون الشاي أقل إصابة من هؤلاء المصابين بـالمرض ... وهكذا قد أتضح أن الشاي يحتوي على ماده تمنع تكون الخلايـا السـرطانية وأن إضافة بعض قطرات الليمون يزيد من حماية الجسم من هذا المرض ...

كما أفاد الباحثون أن تناول فنجانين من الشاي يوميـاً يخفـف أعـراض الأكزيما التي تُسبب احمرار الجلد والشعور بالحكة؛ واكتشـفوا بعـد متابعـة ١٨ شخصاً بالغاً تناولوا الشاي ٣ مرات يومياً أن حالات الأكزيما؛ والحكة؛ والانتفـاخ قلت عند ٥٤ % مقارنه بالعلاج التقليدي الذي فشـل فـي تحقيـق هـذه النسـبة وأوضح الباحثون في دراستهم أن مركبات (بولي فينول) المضادة للأكسدة في شاي (أوولونج) الذي يخضع لعمليات معالجه أقل من الشاي الأسود أوقفـت تفـاعلات الحكة الجلدية بصوره كبيرة.

التعود علي شرب الشاي يقوي العظام

صرح باحثون من تايوان أن التعود على شُرب الشاي على مدار السنوات يحافظ على كثافة العظام في الرجال والنساء، وقال شيه سينج المـدرس بجامعـة شينج كونج في تايوان الذي أجرى الدراسية : ـ لقد بدا واضحاً تأثير الشاي علـى حماية العظام وزيادة نسبة المعادن فيها في كُل الجسم، كما وضحت بصورة أكثـر في كُلٍ من الفقرات القطنية أسفل الظهر والعمود الفقري وعظام الحوض.

ولقد أظهرت الدراسة أن احتواء الشاي علـى مـادة الفلورايـد بكثـرة وبخاصة في الشاي الأخضر تُساعد على مر الوقت في الحفاظ على كثافة العظـام،

وهناك مكونات أخرى في الشاي تمنع من تقرح العظام وتُساعد في عملية تكوينه؛ وتُشير الدراسة إلى تأثير التعود على شُرب الشاي، وليس كمية الشاي في تقوية العظام، وكان أكثر الحالات ظهوراً في أولئك الذين تعودوا على شرب الشاي لعقود طويلة، وقد أظهرت الدراسات السابقة أن وجود حامض الفينول في الشاي يساعد على الوقاية من أمراض القلب والسرطان.

وقد أجريت الدراسة على ٤٩٧ رجل و٥٤٠ امرأة من الصين وكانت أعمارهم لا تقل عن ٣٠ عاماً، وتم سؤالهم عن عاداتهم في شُرب الشاي وعوامل حياتية أخرى مثل التمرينات الرياضية وشُرب الخمور والتدخين.

احذر شرب الشاي بعد الأكل أو تقديمه للأطفال

الشاي ذلك المشروب المحبب لكثير منا على نسبة كبيرة من المواد القابضة وهذه المواد يزداد تأثيرها كُلما أطلنا مدة غليان الشاي، وكُلما تحول الشاي من محلول رائق إلى محلول غير رائق قد دخلنا في مرحلة الخطر، لذلك يجب عدم غلي الشاي على النار ... حيث أن غلي الشاي يزيد من فعالية المادة القابضة التي تُسبب مشاكل كثيرة للإنسان فهي تُقلل من قدرة الجهاز الهضمي على امتصاص جميع أنواع الأغذية كما تُسبب ترسب الأنزيمات الهاضمة فتفسد الهضم كما تؤدي أيضا إلى ترسب كثير من الأملاح وبالأخص الحديد لذلك تُؤدي إلى نوع من الأنيميا ...

ولذلك يفضل عدم أخذه بعد الأكل مباشرة مهما كانت طريقة تحضيره لأنه لا يؤثر فقط على عنصر الحديد بل يؤثر على عناصر أخرى مثل الزنك

والكالسيوم ... ولذلك يؤثر على تكوين العظام والأسنان لا سيما عند الأطفـال ... وأفضل وقت لشُرب الشاي بعد الأكل بساعتين على الأقل ...

أما فوائده فهو يمكن أن يكون منبها كما أنه يحدث إدرار للبول لذلك فهو مفيد للمصابين بضيق التنفس ... كما أن الشاي يمنع العطش بالإضافة إلى أن مادة الشايين مقوية للقلب ولكن في حالة الاعتدال حيث يساعد على تنشيط الدورة الدموية ويخفف الصداع ... والكمية المعقولة للشخص العادي هي كوبان أو ثلاثة أكـواب يومياً لأن الإكثار منه يسبب الإمساك نتيجة للمواد القابضة؛ وأفضل طريقة لإعداد الشاي هي غلي الماء أولاً ثُم وضع الشاي الجاف فيه وبذلك نحصل على شاي خالٍ من المواد الضارة المؤكسدة التي لا تذوب إلا بالغليان ...

وفي هذه الحالة يمكن أن يزيد الفرد من عدد الأكواب التي يشربها بما لا يزيد عن خمسة أكواب متفرقة على مدار اليوم وذلك بالنسبة للكبار فقط.

الإفراط في تناول الشاي يضر بالجسم

أوراق الشاي تُعتبر من الخضراوات التي يتناولها الإنسان؛ ولكن بالرغم من أن الشاي يستخدمه الصغير والكبير يومياً، إلا أن الكثير من الأشخاص يجهلون بعض النقاط الأساسية في حفظ أو تحضير الشاي ... فعلى سبيل المثال نقـول إن الضوء يفسد الشاي لهذا ينبغي حفظه في أوعية مظلمة، وأن يسد الوعـاء بإحكـام ويوضع في مكان جاف ...

كما ويجب ألا يرفع علي النار بالقرب من مواد أخرى كيلا يتغير طعمه، ذلك لأن الشاي يتأثر سريعاً بروائح غيره، ولأجل إعداد إبريق الشاي ينصح بإتباع الخطوات التالية : ـ

١ ـ يستعمل الماء منذ بدء الغليان، ولا يترك حتى يغلي ويفقد بعض خواصه.
٢ ـ يبل إبريق الشاي بماء ساخن ويوضع فيه ملء ملعقة من الشاي لكل شـخص ويصب الماء الساخن فوقه. ويغطى الإبريق لمدة خمس إلى عشر دقائق؛ أو يوضع لبضع دقائق قُرب النار وليس فوقها، وبعد ذلك يمكن تناول الشاي.
٣ ـ كثيرة هي الدراسات التي أجريت على الشاي، وفي هذا الصدد يؤكد خُبـراء التغذية أن الشاي له دور في أنظمة الغذاء لفقدها الكبير في المواد الغذائية الأساسية، فأوراق الشاي تحمل قدراً صغيراً من العناصر الأزوتية والزيوت الأساسية والشمع والسيليلوز والأصماغ، وأهم ما في الشاي ٢ إلي ٥ % من الشايين، و١٣ إلـي ١٨ % من التانين الذي يذوب في الماء الساخن مع الزيـت الـذي يحتويـه الشـاي، ويعطيان الشاي خصائص التنبيه والرائحة المميزة له، وإذا ما نُقعت الأوراق لمـدة طويلة فإنه يفقد صفاته المفيدة.
٤ ـ يقول الأطباء أن الشاي مفيد لتنبيه الأعصاب وتقوية دقـات القلـب؛ وإدرار البول؛ وإزالة الشعور بالتعب، ودفع العطش؛ ومقاومة الحر، ومثل هذه الفوائد يمكن الحصول عليها إذا ما تم تناوله باعتدال ... أما إذا شُرب بإفراط فإنه ينقلـب إلـى مادة مضرة تُحدث ضعفاً في الهضم؛ وإمساكاً وخفقاناً في القلب، واضـطراباً فـي الأعصاب؛ وضغط الدم؛ وغير ذلك من الإضطرابات بما في ذلك الإصـابة بفقـر الدم لنقص الحديد، لأن الشاي يعيق امتصاص الحديد الوارد للجسـم عـن طريـق الغذاء، ولهذا كُله ينصح خُبراء التغذية بعدم الإفراط في تناول الشـاي ... وعـدم تناوله مع الطعام أو بعده بقليل، وذلك عكساً لما هو شائع، إذ للأسف إن الكثير من الأشخاص يتناولون الشاي مع الطعام، أو بعد الانتهاء من تناوله مما يؤدي لحدوث تلك الإضطرابات والمضار الناجمة عن تناول الشاي في غير أوقاته.

فوائد النعناع

يعالج النعناع عسر الهضم وانتفاخ المعدة؛ كمـا ويعطـي مناعـة ضـد السرطان لأن من مكوناته فيتامين c.

وهو مرطب للجلد ويساعد على صفاء البشرة وزوال الحبوب منها.

البــابونـــج

Chamomile

البابونج Camomile هو نبات عشبي حولي يبلغ ارتفاعه نحو ١٥ ـ ٣٥ سم، ساقه سريعة النمو كثيرة التفرع ويزهر من ٦ ـ ٨ أسابيع مـن إنباتـه، وأوراقه متناوبة ريشـية ومجـزأة إلـى أقسـام صغيرة متطاولة خيطية، وللنبات رائحة منعشـة مميزة، والنورة والأزهار المحيطة بيضاء اللـون والأزهار الداخلية أنبوبية



ولونها أصفر، ويعيش البابونج في الحقول وعلى أطراف الأودية وحـول المنـازل وعلى أسطح المنازل في بعض البلدان.

ويعرف البابونج علمياً باسـم Matricaria Chamomilla وهـو النوع البري؛ بينما يوجد نوع آخر يعرف باسم Anthemis nobelis وشـكله مختلف عن النوع الأول وكلاهما يحتويان على المواد الفعالة أو المؤثرة.

الجزء المستخدم من نبات البابونج الأزهار المتفتحة.

ويعد البابونج من أشهر النباتات الطبية على الإطلاق ولا يكاد يخلو منـه منزل من منازلنا، فإليه يلجأ الناس فور شعورهم بأي ألم في البطن، سـواء كـان مغصاً أم شيئاً آخر.

محتويات أزهار البابونج :-

تحتوي أزهار البابونج على زيت طيار تصل نسبته إلـى ١,٥ % مـن الأزهار الجافة؛ كما ويستخرج هذا الزيت باستخدام طريقة التقطيـر بالبخـار ... وزيت البابونج سائل لزج ثقيل القوام لونه أزرق يتجمد بالتبريد في درجة الصـفر المئوي وله رائحة البابونج المعروفة وأهم محتويات الزيت الطيـار الفابايسـابولو (alpha bisabolol) وبايسـابول أوكاسـيد Bisabolol oxide A) A) وبايسابولول اوكاسـيد Bisabolol oxide B) B) وبايسـابولون اوكاسـيد A (Bisabolone oxeide A) وبيتا ترانس فارنسين (Beta -- trans -- Farnesene) وكمازولين (Chamaxulene) ويتميز هذا المركب بلونـه الأزرق وهـو الـذي يضـفي لونـه علـى زيـت البـابونج وسـباثولينول (Spathulenol) كما تحتوي الأزهار على فلافونيرات أهمها فلافون جلاكيزويد (Flavone glycosides)، وأجلايكـــون ايجتــين (Aglycones apigenin)، وليوتيــولين (Luteoline) وكريزوريــول (Crysoeriol)،

وفلانونـ ـول جلايكوزيـ ـد (Flavonol glycosidec) وكويرسـ ـتين (Quercetin) وأيزو رهامتين (iserhamntin) وروتـ ين (Rutin)؛ كمـ ا تحتوي الأزهار على هيدروكسي كومـ ارين (Hydroxycoumarins) وأهـ م مركباتها أمبيليفيرون (Umbeliferone) وهيرنيارين (Herniarin) وكـ ذلك مواد هلامية بنسبة ١٠% ... فهو نبات حولي من فصيلة المركبـ ات، يوجـ د فـ ي الحقول وعلى جوانب الطرق بالمناطق الحارة، ويتراوح ارتفاعه ما بين ١٥ ـ ٥٠ سم، ساقه متفرعة، أوراقه طويلة ومجنحة، وأزهاره بيضـ اء، ولزهـ رة البـ ابونج رائحة عطرية تميز عشبه عن أعشاب تشبهها لا رائحة لها.

المواد الفعالـة : ـ تحتوي على ١ % زيت أساسي يحتوي على الكامـ ازولين الأزرق وغيره.

الخصائص الطبية : ـ

ـ من الخصائص الفريدة للبابونج أن له مفعولاً مقاوماً لحدوث الأحلام المفزعة أو الكوابيس بالإضافة إلى أنه مهدئ عام للجسم و النفس معاً، و لذلك فهو يفيـ د فـ ي حالات الأرق والاكتئاب و الخوف و الأزمات النفسية بوجه عام والتي تزيد خلالها فرصة التعرض لحدوث الكوابيس.

يستعمل مسحوق الأزهار من الخـ ارج لمعالجـ ة الالتهابـ ات الجلديـ ة والقروح والجروح في الفم والتهاب الأظافر، ويسـ تعمل بخـ ار مغلـ ي الأزهـ ار للاستنشاق في حالة التهاب المسالك الهوائية الأنف والحنجرة والقصـ بة الهوائيـ ة،

ويستعمل مستحلب الأزهار من الخارج لغسل العيون المصابة بالرمد، ولعمل غسيل مهبلي لمعالجة إفرازات المهبل البيضاء أو النتنة، أو للتقيحات الجلدية بشكل عـام، ومغلي البابونج مفيد لحالات الاضطرابات الهضمية ومضاد للتقلصـات وخـافض للحرارة، ويستخدم البابونج في مستحضرات التجميل الطبية.

والبابونج نبات رقيق، جميل الشكل ينمو في الحقول والبراري ويتـراوح ارتفاع نبتته بين ١٥و٥٠ سنتيمترا، ويزهر ما بين شهري حزيران وآب، وزهوره ذات لون أبيض وفي قمته رأس أصفر اللون، وله رائحة مميزة نستطيع أن نعرفـه بها بين النباتات.

فوائد البابونج

يستطيع البابونج أن يعمل على شفاء الالتهابات، فتشفي كمادات البـابونج مثلا الالتهابات الجلدية بسرعة، كما يستطيع البابونج أيضا أن يعمل نفـس عمـل المضادات الحيوية في شفاء الالتهابات، فإذا ما غلي شيء منه واستنشقه الشخص، استطاع أن يزيل الالتهاب من تجاويفه الأنفية والجبهية بسرعة، وإنه يقضي علـى جميع الجراثيم الموجودة خلال مدة قصيرة.

ويساعد البابونج على رفع التشنجات الحاصلة في المعدة، وسائر أقسـام الجهاز الهضمي، ويزيل المغص من المعدة والأمعاء والمرارة أحيانا، وعلاوة على ذلك فإن باستطاعته أن يخفف آلام العادة الشهرية.

ويساعد البابونج أيضا، على شفاء الجراح غير الملتئمة بسرعة، وعلـى الأخص في تلك الأماكن من الجسم التي تعسرمعالجة الجراح فيها، كالقسم الأسـفل من الساق، فهنا يمكن معالجة الجراح بكمادات البابونج أو المراهم المركبـة منـه، فتندمل بعد وقت قصير، كما أن البابونج يعمل على شفاء التقرحات المعدية.

العناصر المؤثرة المتوفرة في البابونج

إن مادة الأزولين هي المادة الفعالة التي تكسب البابونج تأثيره الشـافي، ومن خواصها أنها كزيت الزيتون الذي يحتوي على حوامض دهنية غير مشـبعة، كثيرة الألفة الكيميائية، سريعة الاندماج بالمواد الأخرى لتركيب مواد نافعة منهـا، ولكي يجري التفريق بين مادة الأزولين الموجودة في البـابونج وبـين الأزولـين الموجود في النباتات الأخرى، فقد أطلق على أزولين البابونج اسم شـام أزولـين، وهو أزرق اللون ويخرج من البابونج إذا ما صنع الشاي منـه أو إذا مـا جـرى تعريض أزهاره لبخار الماء في المختبرات.

أمراض يُعالجها البابونج

يجب ألا نستغني عن البابونج في منزلنا، بأي حال من الأحـوال، حيـث يمكننا استخدامه في الإسعافات الأولية في حالـة الإسـهال أو المغـص المعـدي والمعوي، ومغص المرارة، ويصنع منه شايا قويا ويشرب في هذه الحالـة علـى جرعات، وهو كثير الفائدة في تخفيف آلام الطمث، كما يساعد البابونج على طـرد الغازات المتولدة في الأمعاء، وتهدئة الأعصاب.

وتصف الكتب الطبية أيضا استخدام شاي البابونج فـي معالجـة القـرح المعدية، ويلعب الأزولين هنا دورا هاما في شفائها، وتسلك فـي معالجـة القـرح المعدية بالبابونج طريقة خاصة، بأن يتناول المصاب شاي البابونج ثم يستلقي مـدة خمس دقائق على ظهره ومثل ذلك على جانبه الأيسر، ثم على بطنه وأخيرا علـى الجانب الأيمن، فيضمن بذلك مرور شاي البابونج على مختلف جدران المعدة، ولا بد من اتباع هذا النظام لأن الشاي يغادر المعدة بسرعة إذا ما ظل المريض منتصبا بعد تناوله، ويمكن أيضا تناول المستخلصات وبعض العقاقير الأخرى التي يصـفها الطبيب لهذه الغاية واتباع نفس طريقة الاستعمال.

وإذا ما جرى تناول البابونج بصورة مركزة مدة طويلة، أمكن بذلك شفاء التهابات الأمعاء التي تعود غالبا إلى عوامل وأزمات نفسية، يمكن استخدام أبخـرة البابونج في معالجة النزلات الصدرية والرشوحات الرئوية، وهنا يسخن الماء فـي قدر على النار ويلقى فيه شئ من البابونج، ثم يغطى الرأس مع القدر بقطعة كبيرة من القماش ويبدأ المريض في استنشاق بخار البابونج مدة ربع الساعة على الأقـل، فيقوم البابونج بقتل هذه الجراثيم ورفع الالتهابات.

ويستخدم ماء البابونج في معالجة العينين وغسلهما جيدا، ولكـن ينصـح الحذر واستشارة الطبيب قبل الإتيان بذلك؛ وإذا ما أريد تجهيز شاي البابونج، فيجب ألا يغلى في الماء، بل يصب الماء المغلي فوقه ثم يصـفى ويؤخـذ، وقـد أثبتـت الفحوص الأخيرة بأن هذه الطريقة أحسن الطرق لاستخراج أكبر كمية ممكنة مـن مادة الأزولين وغيرها من المواد النافعة الأخرى الموجودة في البابونج.

ولا يجب الإكثار من تناول شاي البابونج، لأن ذلك يؤدي في هذه الحالة إلى عكس المفعول، فيشعر الشخص بثقل في الرأس وصداع عند القيام بتحريك الرأس، ويستولى عليه الألم، في كل مرة يهتز بها جسمه، وتعتريه الدوخة والعصبي، وحدة المزاج والأرق، أي أنه تنتابه جميع تلك العوارض التي يوصف البابونج في مكافحتها.

ويوصف البابونج في معالجة الاضطرابات المعوية بعد مزجه بسكر اللاكتوز، وبما أن الجراثيم النافعة التي تعيش في أمعائنا تساعد على عملية الهضم وتصاب بالضرر عند حصول الاضطرابات المعوية، فإنه لا بد من توفير المجال لها للقيام بعملها في جسمنا والقضاء على مثل هذه الاضطرابات، فشاي البابونج وسكر اللاكتوز يقومان بهذه المهمة ويساعدان على شفاء الأمعاء من أسقامها.

ويوجد إلى جانب شاي البابونج طائفة من مركبات البابونج الأخرى، كأثير البابونج وماء البابونج والمراهم المصنوعة منه التي تستخدم جميعها في معالجة نفس الأغراض.

وقد استُخدمت كمادات البابونج، التي تشرب بماء البابونج المستحصل عليه بعد صب أربعة إلى خمسة لترات من الماء الحار على حفنتين من أزهاره، في معالجة المغص وغير ذلك بعد وضعها فوق المعد، ويمكن مزج البابونج بأعشاب طبية أخرى طبعا، ونستطيع هنا أن نقدم ثلاثة أمثلة على ذلك.

فبإمكاننا مثلا أن نصنع شايا مسكنا في أحوال اضطرابات المعدة الخفيفة، فنمزج ٣٠ جراماً من النعناع بثلاثين جراماً من الترنجان مع أربعين جراماً من

البابونج، ونأخذ من هذا المزيج ملعقة أو ملعقتي شاي ونصنع منه مقدار فنجان من الشاي لهذا الغرض.

أو أن نقوم بإعداد الشاي على نفس الصورة، بمزج عشرين جراماً مـن الشمرة بأربعين جراما من الزيتون ومثلها من البابونج.

ونستطيع أن نعالج بعض أحوال الاضطرابات المعدية بشرب شـاي تـم تجهيزه مع عرق السوس، والبابونج، والشمرة والغاسول، علـى أن تؤخـذ منهـا مقادير متماثلة، ويكون تجهيز الشاي حسب الطريقة المتقدم ذكرها أيضا، ولا يؤخذ من هذا الشاي سوى فنجان واحد مساء، ما لم يصف الطبيب غير ذلك.

ويمكن استخدام نفس الشاي في غسل جـدران المعـدة، علـى طريقـة الاستلقاء التي تقدم ذكرها، ومغلي البابونج يفيد لإجراء الغسول المهبلـي ولعـلاج إفرازات المهبل البيضاء.

وفي حال الإصابة بلدغه أفعى أو إحدى الحشرات السامة، فإن البـابونج يفيد في تخفيف آلامها إذا استعمل على شكل كمادات، وفي حالة الصداع يسـتطيع البابونج أن يقدم خدمات كثيرة إذا أجريت للقدمين حمامات ساخنة بمغلي البـابونج، ثم تجفف القدمان وتلفان بالصوف.

كما إن غسل الشعر الأشقر بمغلي البابونج يكسبه لونا زاهيا وذلك بإضافة ملعقة كبيرة من زهر البابونج إلى لتر من الماء، ثُم يسخن المزيج دون أن يصـل إلى درجة الغليان، ويترك خمس دقائق ثم يغسل به الشعر الأشقر بالطريقة المعتادة.

إن أزهار البابونج تستخدم بكثرة كمهضم وفي أوربا يعتبر البابونج مميزاً لعلاج مشاكل الهضم ومن بينها القرحة الهضمية ذلك لأنه يقوم بعمـل مضـادات للالتهابات ومضاد للمغص والتقلصات ومطهر بالإضافة إلـى خواصـه المطريـة للمعدة، وقيل : ـ إنه لو كان عنده قرحة فإنه لن يسـتعمل غيـر البـابونج مـع العرقسوس.

وتستخدم أزهار البابونج مثله مثل الشاي ملء ملعقة كبيرة من الأزهـار تنقع في ملء كوب ماء سبق غليه لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين فـي اليوم ويوجد من البابونج مستحضرات على هيئة شاي ومستحضرات مقننة.

نبات البابونج عبارة عن نبات عشبي الجزء المسـتخدم منـه أزهـاره، يحتوي على زيت طيار وأهم مركبات هذا الزيت الأزولين ... ويسـتخدم مغلـي البابونج في أوربا كمشروب لعلاج القرحة، وقد نصح عدد كبيـر مـن العشـابين المتميزين باستعمال هذا النبات، وقد قال الطبيب (رودلـف فرتـزويس) عميـد الأعشاب الطبية الألمانية ومؤلف كتاب Herbal medicine : إن البابونج هو الوصفة المفضلة لعلاج القرحة ولا يوجد وصفة أخـرى يمكـن أن تجاريـه مـن المستحضرات الكيميائية المشيدة المستخدمة لعلاج القرحة.

تحتوي أزهار البابونج على زيت طيار وأهم مركب فيه هو بـروزولين كما يحتوي على فلافو نيدات وجلوكوزيدات مرة وكومارينـات ومـواد عفصـية، وتستعمل أزهار البابونج كمضاد للالتهابات ومضاد للمغص ومرخـي لعضـلات الجسم وطارد للغازات أو الرياح ومضاد للحساسية، أما الوصفة التي توقف الحيض

المفرط فهي ملء ملعقة كبيرة من أزهار البابونج وتوضع في كوب ويصب عليهـا الماء المغلي فوراً ثُم يترك لينقع لمدة عشر دقائق ثم يصفى جيدا ويشرب، ويمكـن شرب كوب ثلاث مرات في اليوم وذلك بين أو قبل وجبات الطعام ويحذر تنـاول مغلي البابونج بعد الأكل مباشرة لأنه قد يسبب ألما في المعدة أحيانا.

يقول عنه (ابن سيناء) : ـ

هو حشيشة ذات ألوان منه أصفر الزهر ومنه أبيضه، وهـو معـروف يحفظ ورقه وزهره بأن يجعل أقراصا وأصله يجفف ويحفظ.

قال (جالينوس) : هو قريب القوة من الورد في اللطافـة لكنـه حـار وحرارته كحرارة الزيت ملائمة وينبت في أماكن خشنة وبالقرب من الطرف ويقلع في الربيع ويجمع.

وهو مفتح ملطف للتكاثف مرَخ يحلل مع قلة جذب بل من غيـر جـذب وهي خاصيته من بين الأدوية.

يسكن الأورام الحارة بإرخائه وتحليله ويلين الصلابات التي ليست بشديدة جداً ويشرب لأورام الأحشاء المتكاثفة، ويرخي التمدد ويقوي الأعضـاء العصـبية كلها، وهو أنفع الأدوية للإعياء أكثر من غيره لأن حرارته شبيهة بحرارة الحيوان ... وهو مقوٍ للدماغ ونافع من الصداع .

وكذلك ينفع الرمد والتكدر والبثور والحكّة والوجـع والجـرب ضـماداً، ويسهل النفث، ويذهب اليرقان، ويدر البول ويخرج الحصاة وخصوصاً الفرفيـري

الزهر منه والبابونج تكمد به المثانة للأوجاع الباردة والحارة ويدر الطمـث شـرباً وجلوساً في مائه ويخرج الجنين والمشيمة.

ويتمرخ بدهنه في الحميات الدائرة ويشرب للحميات العتيقة في آخرهـا وينفع في كل حمى غير شديدة الحدة ولا ورم حار في الأحشاء إن كان قد استحكم النضج وربما نفع مع الورمة إذا لم تكن حارة وكانت نضيجة.

استعمالات البابونج : ـ

يقول (ابن البيطار) في جامعه : ـ

ـ البابونج ينفع مع الإعياء أكثر من كل دواء، ويسكن الوجع ويرخي في الأعضاء المتمددة ويلين الأشياء الصلبة إذا لم تكن صلابتها كثيرة ويخلخل الأشـياء الكثيفـة ويذهب الحميات التي تتكون من ورم الأحشاء ... ويسقى طبيخه للانتفاخ والقولون ويصلح إنزيمات الكبد، مدر للبول نافع من الصداع البارد.

أما (ابن سينا) في القانون فيقول : ـ

ـ يسكن الأورام الحارة بتحليله، ويلين الصلابات التي ليسـت بشـديدة، ويقـوي الأعصاب، ويدر البول؛ ويخرج الحصاة.

أما (داود الأنطاكي) في تذكرته فيقول : ـ

ـ لا شيء مثله في تفتيح السداد وإزالة الصداع والحميات والنافض، يقوي البـاءة والكبد ويفتت الحصى مطلقاً يدر الفضلات، وينقي الصدر من نمو الربـو ويقلـع البثور ويذهب الإعياء والتعب والصلابات والنزلات وفساد الأرحـام وينفـع مـن

السموم ودخانه يطرد الهوام، وإنه يفتح الصمم ويزيل الشقوق ووجع الظهر وعرق النسا والمفاصل والنقرس.

لقد ثبت علمياً تأثير البابونج على الالتهابات حيث تستعمل أزهار البابونج كشاي يؤخذ ملء ملعقة وتوضع على ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب بمقدار كوب في الصباح وآخر في المساء فهو يزيل الالتهابـات والمغص ومطهر للجهاز الهضمي والتنفسي وفاتح للشهية ومنشط للدورة الدمويـة وخاصة لدى الأطفال وإذا تناول الشخص شاي البابونج في الصباح فإنه يقي مـن نزلات البرد وآلام المغص العارضة وارتباكات الجهاز الهضمي البسيطة ويرجـع هذا التأثير إلى مادة الكمازولين، كما أثبتت الدراسات فائـدة البـابونج فـي حالـة التهابات القصبات المزمن والسعال الديكي والربو القصبي كما يدخل البابونج فـي الأنواع المركبة التي توصف داخلاً كمفرزة للعرق ومضـادة للتشـنج ولأمـراض الجهاز الهضمي والتهابات الأمعاء المترافقة بالتشنج وكذلك يـدخل فـي الأنـواع الطاردة للريح والمفرزة للصفراء.

كما أثبتت الدراسات فائدة البابونج كمضاد للأكسدة، كما ثبـت أيضـا أن للبابونج تأثيراً مضاداً لسرطان الجلد حيث يوضع كمادات على سرطان الجلد كمـا أثبتت الدراسات أن البابونج يزيل القلق ويؤخذ بنفس الجرعات السابقة وبـالأخص عند النوم.

وقد صدق الدستور الألماني على استعمال البابونج رسمياً لعلاج السـعال والالتهاب الشعبي المزمن والحمى والبرد والتهابات الجلد والتهابات الفم.

محاذير استعمال البابونج :ـ

يجب عدم استخدام البابونج من قبل الناس الذين يعانون من الحساسية.

الحلبــــــة

لقد قيل في الحلبة : لو علم الناس بما فيها من فوائد لاشـتروها بوزنهـا ذهباً، كما قال العالم الإنجليزي (كليبر) : ـ لو وضعت جميع الأدوية فـي كفـة ميزان ووضعت الحلبة في الكفة الأخرى لرجحت كفة الحلبة.

وفي الطب النبوي لابن القيم يذكر عن النبي صلى ا عليه وسلم أنه عاد سعد بن أبي وقاص رضي ا عنه بمكة، فقال : ادعوا له طبيباً، فدعي الحارث بن كلـدة، فنظر إليه، فقال : ليس عليه بأس، فاتخذوا له فريقة، وهي الحلبة مع تمـر عجـوة رطب يطبخان، فيحساهما، ففعل ذلك، فبرئ.

وقوة الحلبة من الحرارة في الدرجة الثانية، ومن اليبوسة في الأولى، وإذا طبخت بالماء، لينت الحلق والصدر والبطن، وتسكن السعال والخشـونة والربـو، وعسر النفس، وتزيد في الباه، وهي جيدة للـريح والـبلغم والبواسـير، محـدرة الكيموسات المرتبكة في الأمعاء، وتحلل البلغم اللازج مـن الصـدر، وتنفـع مـن الدبيلات وأمراض الرئة، وتستعمل لهذه الأدواء في الأحشاء مع السـمن والفانيـذ. وإذا شربت مع وزن خمس ملاعق فوة، أدرت الحيض، وإذا طبخت، وغسل بهـا الشعر جعدته، وأذهبت الحزاز.

ودقيقها إذا خلط بالنطرون والخل، وضمد به، حلل ورم الطحـال، وقـد تجلس المرأة في الماء الذي طبخت فيه الحلبة، فتنتفع به من وجع الرحم العـارض من ورم فيه. وإذا ضمد به الأورام الصلبة قليلة الحـرارة، نفعتهـا وحللتهـا، وإذا شرب ماؤها، نفع مع المغص العارض من الرياح، وأزلق الأمعاء.

وإذا أكلت مطبوخة بالتمر، أو العسل، أو التين على الريق، حللت الـبلغم اللزج العارض في الصدر والمعدة، ونفعت من السعال المتطاول منه.

وهي نافعة من الحصر، مطلقة للبطن، وإذا وضعت على الظفر المتشنج أصلحته، ودهنها ينفع إذا خلط بالشمع من الشقاق العارض من البـرد، ومنافعهـا أضعاف ما ذكرنا.

ويذكر عن القاسم بن عبد الرحمن، أنه قال : قال رسـول ا صـلى ا عليه وسلم : استشفوا بالحلبة

عرف العرب الحلبة منذ القدم وقد جاء في (قاموس الغـذاء والتـداوي بالنبات) أن الأطباء العرب كانوا ينصحون بطبخ الحلبـة بالمـاء لتليـين الحلـق والصدر والبطن ولتسكين السعال وعسر النفس والربو كما تفيد للأمعاء والبواسير، وكذلك إذا طبخت وغسل بها الشعر جعلته مجعدا وجميلا , وفي الطـب الحـديث تبـيـن من تحليل الحلبة أنها غنية بالمواد البروتينية والفوسفور والمواد النشـوية وهي تماثل في ذلك زيت كبد الحوت , كما تحتوي أيضا علـى مـادتي الكـولين والتريكو نيلين وهما يقاربان في تركيبهما حمض النيكوتينيك وهو أحـد فيتامينـات (ب), كما تحتوي بذورها على مادة صمغية وزيوت ثابتة وزيت طيار يشبه زيـت اليانسون.

الحلبة عشب حولي يتراوح ارتفاعها ما بين ٢٠ ـ ٦٠سم، لهـا سـاق أجوف ويتفرع منه سيقان صغيرة يحمل كل منها في نهايتها ثـلاث أوراق مسـننة طويلة، ومن قاعدة ساق الأوراق تظهر الأزهار الصفراء الصغيرة التي تتحول إلى ثمار على شكل قرون معكوفة طول كل قرن حوالي ١٠سم وتحتوي علـى بـذور تشبه إلى حد ما في شكلها الكلية وهي ذات لون أصفر تميل إلى الخضار.

ونبات الحلبة عبارة عن نبات عشبي حولي صغير يحمل ثماراً على هيئة قرون تحمل كل ثمرة عدداً من البذور ويوجد نوعان من الحلبـة، الحلبـة البلـدي العادية ذات اللون المصفر والحلبة الحمراء والمعروفة بحلبة الخيل وهما يختلفـان اختلافاً كثيراً، والحلبة المعنية هنا هي الحلبة العادية الصفراء.

واسم الحلبة جاء من اسم (حلبا) وهو من أصل هيروغليفي ولها أسماء أخرى مثل أعنون جاريفا، وفريقه، وفريكه، وحليب، ودرجراج، وقزيفة، وحمايت، وتُعرف الحلبة علمياً باسـم Trigonella foenum ـ ـ graecum مـن الفصيلة البقولية.

الجزء المستعمل من نبات الحلبة هو البذور؛ والبذور المنبتة.

المحتويات الكيميائية للحلبة

تحتوي الحلبة على زيت طيار يتكون من سيسكوتربينات هيدروكربونيـة ولاكتونات والكانات، كما أن الحلبة تحتوي على كمية كبيرة من البـروتين بنسـبة ٢٨,٩١ % ومواد دهنية ونشا، كما تحتوي على أهم المعادن وهو الفوسفور وهـو يماثل زيت كبد الحوت وقلويدات مثل الكـولين والترايجـونيلين ومـواد صـمغية

وزيوت ثابتة ومواد صابونية وستيرولات ومواد سكرية ذائبة مثل الجلاكتوز والمانوز، كما تعتبر الحلبة مصدرا أساسيا للسبوجنين والتي تعتبر أساسية في تشييد الستيرويدز، كما أن الحلبة تحتوي على مركب الدايزوجنين والياموجنين.

الموطن الأصلي للحلبة شمال أفريقيا والبلدان التي تحد شرقي البحر الأبيض المتوسط وهي تزرع حاليا في أغلب مناطق العالم وقد جربت زراعتها بالقصيم ونجحت نجاحا كبيرا.

استعمالات الحلبة

لقد سجلت بردية (إيبرز) المصرية التي يرجع تاريخها إلى نحو سنة ١٥٠٠ قبل الميلاد وصفة للحروق من الحلبة،وكانت الحلبة تستخدم في مصر القديمة للحث على الولادة.

وفي القرن الخامس قبل الميلاد اعتبر الطبيب الإغريقي أبقراط الحلبة عشب ملطف قيم، وأوصى العالم (دسقوريدس) في القرن الميلادي الأول بالحلبة كدواء لكل أنواع المشكلات النسائية بما في ذلك التهاب الرحم والتهاب المهبل والفرج.

والحلبة تستعمل على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم كمغذية وكدواء في نفس الوقت، ومن الاستخدامات الشعبية في المملكة أن القمم الطرفية للنبات الأخضر وكذلك الأوراق تؤكل نظرا لقيمتها الغذائية العالية، كما أن البذور المستنبتة تباع في المحلات التجارية الكبيرة حيث تؤكل مع السلطات، وهناك بعض الأكلات الشعبية في بعض مناطق المملكة تكون الحلبة في مقدمتها حيث أنها مادة مشهية وبالأخص في شهر رمضان.

وفي منطقة نجد تستخدم النفاس الحلبة حيث تكون وجبة عشاء رئيسـية مع المرقوق أو المطازيز، كما أن الأشخاص المصابين بالمشوع أو الملوع (تمزق عضلي في عضلات الكتف) يستخدمون سفوف الحلبة أو مغليها فيحصـلون علـى نتائج إيجابية وهناك استعمالات داخلية وخارجية كما يلي : ـ

الاستعمالات الداخلية

١. ـ يستعمل مغلي بذور الحلبة لعلاج عسر البول والطمث والإسهال.

٢. ـ يستعمل مسحوق بذور الحلبة ممزوجاً بالعسل بمعدل ملعقة صـغيرة مـن مسحوق الحلبة مع ملء ملعقة عسل ثلاث مرات يوميا لعـلاج قرحتـي المعـدة والاثني عشر.

٣. ـ يستعمل مشروب مغلي بذور الحلبة لعلاج أوجاع الصدر وبالأخص الربـو والسعال بمعدل ملء ملعقة من البذور حيث تغلي لمدة عشر دقائق مع ملء كـوب ماء وتشرب مرة واحدة في اليوم.

٤. ـ يستعمل مسحوق بذور الحلبة على هيئة سفوف بمعدل ملء ملعقة متوسـطة قبل الأكل بمعدل ثلاث مرات يوميا لتخفيض نسبة سكر الدم.

٥. ـ تستخدم الحلبة كمنشط للطمث وخاصة لدى الفتيات في سن البلـوغ وذلـك بمعدل ملعقة متوسطة سفوفا مرتين في اليوم، لكن ننصح بالابتعاد عنها في حالـة بدء فترة الحمل، حيث أنها تساعد على الإجهاض في الشهور الثلاثة الأولى مـن الحمل، بينما ينصح بها بعد الميلاد لما لها من خواص صحية عالية في هذه الفترة.

٦. ـ تُستعمل مشهية إذا أخذ منقوعها ملعقة في ملء كوب ماء وتنقع لمدة ساعتين وتؤخذ قبل الأكل مباشرة؛ وهذا النقيع يقوي المعدة ويسهل عملية الهضم.

٧. ـ إذا أخذ مقدار كوب من نقيع الحلبة على الريق فإنه يقتل الديـدان المعويـة بمختلف أنواعها.

٨. ـ لقد استخلص زيت الحلبة في مصر لأول مرة وظهر من التجارب العمليـة أنه إذا أعطي للمرضعة ٢٠ نقطة ثلاث مرات يوميا فإن حليبها يتضاعف ويـزداد حجم الأثداء وتنفتح شهيتها للأكل.

٩. ـ ويستعمل مغلي مسحوق الحلبة، وذلك بأخذ ملء ملعقة كبيرة من مسـحوق الحلبة ووضعها في ملء كوب ماء مغلي وتركها لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى ويؤخـذ من هذا المحلول ملعقة واحدة كبيرة ثلاث إلى أربع مرات في اليـوم مـن أجـل تسكين سعال المصاب بالدرن.

الاستعمالات الخارجية

١. ـ لعلاج الحروق فيدهن الحرق بمزيج من مسحوق بذر الحلبة مع زيت الورد حتى تشفى الحروق بإذن ا .

٢. ـ لعلاج تشقق الجلد وتحسين لون البشرة يستعمل مغلي بذور الحلبة كغسـول للأماكن المصابة بمعدل مرتين في اليوم.

٣. ـ لعلاج الروماتيزم والبرد وآلام العضلات، تستخدم بذور الحلبة بعد سـحقها مع معجون فصوص الثوم مع قليل من زيت السمسم وتدلك بها المناطق المصابة.

٤. ـ لعلاج الدمامل تستخدم لبخة من مسحوق بذور الحلبة حيث تمزج كمية مـن المسحوق مع ماء فاتر مع تحريكها باستمرار حتى يصبح المزيج على شكل عجينة

متماسكة ثم يوضع على الدمامل ويلف عليه قطعة قماش وتعتبر هذه الوصفة أفضل وصفة ولا يفضل عليها أي علاج لتسريع فتح الدمل وشفائه، يمكن استعمال هذه الوصفة للخاراجات والداحس المتقيح والأصابع وكذلك خراجات الأثداء وخراجات الشرج الناتجة عن انسداد الناسور والإكزيما والقروح في الأقدام.

٥. ـ يستخدم مطبوخ مسحوق الحلبة حيث يؤخذ حفنة يد من مسحوق الحلبة وتوضع في ثلاثة لترات من الماء وتغلى لمدة ١٠ دقائق ثم تبرد وتجلس فيه المرأة التي تعاني من أوجاع الرحم والورم.

قامت على الحلبة دراسات إكلينيكية على أمراض الكوليسترول وأثبتت الدراسات انخفاضاً مميزاً لكل من سكر الدم والكوليسترول، كما قامت دراسة على خلاصة بذور الحلبة من أجل تسهيل الولادة وقد كانت النتائج جيدة جداً وإيجابية، كما تمت دراسة علمية على تأثير الحلبة على السرطان الخاص بالكبد في حيوانات التجارب وكانت النتيجة هبوطاً كبيراً لسرطان الكبد.

ومن أهم الاستعمالات الحديثة والمثبتة علمياً والمسجلة في كل من دساتير الأدوية العشبية الإنجليزية والألمانية والأمريكية ما يلي : ـ

١. ـ مخفضة لسكر الدم والكوليسترول والدهون الثلاثية.

٢. ـ تسهيل الولادة المتعسرة.

٣. ـ علاج الالتهابات الموضعية والحروق والقروح.

٤. ـ مضادة للتشنج.

٥. ـ منبهه ومنشطة للرحم ومقوية للجهاز الهضمي.

٦. ويمكن أن تؤكل مطبوخة للتغذية وفتح الشهية ولزيادة الـوزن , كمـا يشـرب مغليها حيث أنه ينفع في بعض الاضطرابات المعدية والصدرية ... كمـا تعطـى للفتيات في زمن البلوغ لتنشيط الطمث, وكذلك لفقر الدم ولضعاف البنية والشـهية وللنحفاء.

٧. وقد وصفها الأقدمون مع العسل ضد الإمساك المـزمن ولأمـراض الصـدر والحلق والسعال والربو والبلغم والبواسير والضعف الجنسي , كما تفيد فـي إزالـة الكلف من الوجه.

٨. وتشير الدراسات الحديثة إلى أن زيت الحلبة يدر حليب المرضع ويفتح شهيتها للطعام.

٩. توصف الحلبة للمرضعات بعد الوضع مباشرة، لزيادة إفراز الحليب، وقد أفادت مجموعة من الدراسات الطبية بأن الحلبة تعتبر من أهم الأعشاب المـدرة لحليـب الأم.

١٠. وأوضح خبراء التغذية أن تناول المرضـعات لملعقـة كبيـرة مـن الحلبـة المسحوقة أو شربها مع الماء أو الحليب يساعد في زيادة إدرار حليب الثدي.

١١. وهي مشهية إذا أخذ منقوعها قبل الطعام (٢٠ جراما في لتر مـاء) وهـذا المنقوع يقوي المعدة ويسهل الهضم ويحسنه.

١٢. وللذين يشكون من قلة الشهية وفقر الدم وللنحلاء وتمـزج الحلبـة بالعسـل للمصابين بالإمساك المزمن ولعلاج الصدر وضعف الباءة , والحلـق، والسـعال، والربو.

١٣. تلين الحلق و المعدة، ولأمراض الصدر والسعال والربو والمغص، وللضعف الجنسي،وفقر الدم و ضعاف البنية، لوجع الرحم إذا طبخ دقيقها في الماء و جلست فيه المرأة، تعطي للفتيات في زمن البلوغ لتنشط الطمث، تعالج الإمساك بخلطها مع العسل : لطرد الديدان المعوية، لعلاج البواسير للمرضعات اللواتي يعانين من قلـه الحليب، غذاء أساسي للنفساء.

١٤. وتحتوي الحلبة على مادة الميوسيليج (MUCILAGE) التـي تـدخل فـي صناعة الحبوب والكبسولات للعمل على تماسكها وعدم تفتيتها، كذلك تحتوي علـى مادة السابونين (SAPONIN) والديوسجانين (DIOSGANIN) التي تعمل على تحفيز إفراز الهرمونات الجنسية الأنثوية، ويدخل أيضا في صناعة حبـوب منـع الحمل والكورتيزونات التي تعمل كمسكنات للأمراض الصدرية والروماتيزم.

١٥. وعن كونها تزيد وزن الجسم فذلك لاحتوائها على الهرمونات الأنثويـة كمـا ذكرنا والتي تزيد نسبة الدهون في الجسم، هذا بالإضافة إلى أنها فاتحة للشهية.

١٦. أوراق الحلبة وكذلك البذور المستنبتة منها تؤكل لاحتوائها علـى فيتامينـات لتقوية الجسم والدم، وتحتوي كذلك على البروتينات، الكربوهيدرات، الهرمونـات، والسكريات، كما تغلى البذور وتحلّى بالسكر أو العسل، وتعطى للتدفئة أو التغذيـة في فصل الشتاء.

١٧. ويمكن استخدام مسحوق البذور بعد خلطه بالسمن والسـكر، ليعطـي قيمـة غذائية عالية، وكذلك تستخدم البذور المسحوقة ـبعد تحويلها إلى شراب ـ ـ بعـد الولادة لإدرار اللبن من الثدي.

١٨. وتعطى الحلبة للفتاة المراهقة لتنظيم الدورة الشهرية، ولفتح الشهية، ومعالجة فقر الدم، كما يمكن استخدام البذور في علاج السعال الديكي، والربو، والأمـراض الصدرية، والبواسير، والإمساك، والبقع الداكنة، والكلف بالنسبة للبشرة، ويسـتخدم مغلي البذور كغرغرة لعلاج التهابات اللوزتين.

١٩. كما يمكن طحن الحلبة واستخدامها كلبخة مع الماء الساخن على مكان الخراج لإنضاجه، وللإصبع الداحس، وخراريج الثدي والشرج.

٢٠. ومن ناحية أخرى فإن بذور الحلبة مع عصير أوراق الصبار يمكن استخدامها كعجينة على فروة الرأس، لمنع سقوط الشعر وتأخير ظهور الصلع.

٢١. وهي حارة يابسة، لها لعابية ورطوبة مفضلة تلين وتحلل سـائر الصـلابات والأورام، وإذا طبخت بالتمر والتين والزبيب وعقد ماؤها بالعسل أذهبـت أوجـاع الصدر المزمنة والسعال والربو وضيق النفس، ومتى طبخت مفردة وشـربت مـع العسل حللت الرياح والمغص وبقايا الدم المتخاف من النفاس والحيض وأخرجـت الأخلاط المتبقية وا أعلم.

٢٢. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الحلبة البلدي وتوضع في وعاء ويضاف لها ملء كوب ماء وتوضع على نار هادئة ويترك فوق النار حتى يصير حجم الماء يعادل ربع الكوب ثم يزاح من على النار ويصفى ويشرب على الريق يومياً، لعلاج القولون.

٢٣. وتشير الأبحاث إلى أن الحلبة يمكنها أن تعيد للقولون عافيته وأنها تخلصـه من المخاط الزائد وتوجد الحلبة في محلات العطارة وتوجد على هيئـة كبسـولات ومحببات تباع في الصيدليات وتؤخذ عادة صباحاً ومساء لهذا الغرض.

٢٤. ولسخونة الخفين،عمل لبخة من مسحوق الحلبة البلدي وعجنها بالمـاء حتـى تكون عجينة رخوة جداً ثم عند النوم نعمل هذه اللبخة على الخفين وربطهما بقطعة قماش ويكرر ذلك ليلياً تفيد في سخونة القدمين بإذن ا .

طريقة الاستعمال : - تُغلى وتُحلى بالعسل أو بدون عسل.

وقد حضرت شركة فرنسية شراباً سائغاً من الحلبة باسـم (بيوتريكـون) لعلاج النحافة وفتح الشهية.

وهناك نوع من الحلبة يختلف عن الحلبة العادية وتسمى حلبـة الخيـل المعروفة علمياً باسم Securigera Secridaca وهي ذات لـون بنفسـجي وبذور أطول من الحلبة العادية ولا تستخدم كغذاء وتختلـف اختلافـاً كليـاً فـي الاستخدام عن الحلبة العادية حيث تستخدم لعلاج التهابات أسفل الظهر، ويجب عدم استخدامها كبديل للحلبة بأي حال من الأحوال.

أما المواد المتوفرة من الحلبة في الأسواق المحلية فتوجد بـذور الحلبـة المنبتة وكذلك مستحضر صيدلاني يباع في محلات الأغذية الصحية ومسجل لـدى وزارة الصحة ويمكن لأي شخص تنبيت الحلبة في منزله.

محاذير استخدام الحلبة

١. نعم يوجد محاذير حيث لا يجب استخدام الحلبة للمرأة الحامل حيث أنها تنشط الرحم ويمكن أن تسقط المرأة عند استخدام الحلبة كعلاج ولكن ليس بكميات قليلـة كالتي تضاف لبعض المأكولات أو السلطة، كما لا يمكن استخدامها للأطفال تحـت

سن السنتين، كما يجب عدم استخدام الحلبة لمرضى السكر من النوع المعتمد علـى الأنسولين إلا بعد استشارة المختص.

٢. كما يجب على أي شخص يعمل فحص سكر الدم أو الكوليسـترول عليـه أن يشعر المختبر أنه يستخدم الحلبة لكي يأخذ في الحسبان الزيادة والنقصان في نتـائج الفحص، وقد تتدخل أيضاً مع أدوية تخثر الدم وكذلك مع الهرمونات.

وهكذا تعتبر الحلبة تلك النبتة ذات الحبوب الصغيرة صـيدلية متكاملـة يمكن استخدامها خارج وداخل الجسم.

البطاطس

تُعتبر البطاطس مصدراً هائلاً للفيتامينات؛ ومنها فيتـامين (A)، وفيتـامين (C)، وفيتامين ب٦، كما وهي غنية بالألياف، والنحاس، والبوتاسيوم.

مواصفات البطاطس الجيدة : ـ

١ ـ أن تكون ثمارها جامدة؛ وذات حجم متوسط.

٢ ـ أن تكون الثمار خالية من الندبات.

الإعداد والتخزين : ـ

١ ـ لا تُحفظ البطاطس في الثلاجة وإنما في مكان بارد ومظلم وجاف، على أن يتم تنظيفها جيداً قبل الاستخدام.

٢ ـ تُخبز في الفرن بدون نزع قشرتها من٣٠ إلي ٤٥ دقيقة، أو يمكنك تقسـيمها إلى نصفين بعد تقشيرها ثُم سلقها في الماء من ٢٠ إلي ٣٠ دقيقة؛ ويعتمد ذلك على حجمها؛ ثُم تُصفى من الماء، وتُهرس بعد إضافة المكسرات إليها.

أضرار البطاطس المقلية

قامت منظمة الصحة العالمية بإجراء سلسلة مشـاورات طارئـة لتقيـيم الأبحاث والدراسات المقلقة الأخيرة التي أشارت إلى وجـود مـادة فـي رقـائق البطاطس، والبطاطس المقلية وبعض أنواع الخُبز يمكن أن تـؤدي إلـى الإصـابة بالسرطان. وستعد المنظمة تقريراً حول ما يجب اتخاذه من إجراءات للتعامل مـع هذا الأمر.

ويأتي هذا الاجتماع لمنظمة الصحة العالمية في أعقاب دراسـة سـويدية نُشرت أفادت بأن بعض الأطعمة النشوية المطهية على درجـات حـرارة عاليـة تحتوي على مادة الأكريلاميد.

وقد تمت البرهنة في تجارب مخبرية أُجريت على حيوانـات التجـارب على أن مادة الأكريلاميد، التي تُستخدم في إنتاج مواد بلاستيكية وأصبغة ولتنقيـة مياه الشرب، هي مادة مسببة للسرطان؛ وبالتالي فإنه يشـتبه فـي كونهـا تُسـبب السرطان لدى الأشخاص المعرضين لمستويات عالية منها على مدى فترات طويلة.

وعلى الرغم من وجودها في المياه، فإن وجودها المحتمـل بمسـتويات عالية في أغذية أساسية قد كان له وقع الصدمة ... وقال يورجن شـلوندت منسـق قسم سلامة الأغذية في منظمة الصحة العالمية : ـ

ـ إذا كان ما نعرفه عن طريق المياه والتجارب على الحيوانات صحيحاً، فإن ذلك يمكن أن يكون مصدراً هاماً جدا للسرطان لدى البشر.

وأضاف قائلاً : ـ إن هذا الأمر ليس مجرد ذُعر غذائي آخر.

وقد بلغ مستوى القلق لدى منظمة الصحة العالمية درجة حدت بها إلـى تنظيم لقاء يضم ٢٥ خبيراً دولياً في غضون شهرين من نشر الدراسـة السـويدية؛ واستناداً إلى شلوندت، فإن هذا الأمر قد سجل "رقماً قياسياً" بالنسبة للمنظمة الدولية التابعة للأمم المتحدة، والتي عادة ما يستغرق منها أمر تنظيم اجتماعات متخصصة لمراجعة معلومات علمية ما يقارب العام.

وقال شلوندت : ـ إن قلق منظمة الصحة العالمية قد لقي ما يبرره فـي دراسـات لاحقة في النرويج، وبريطانيا وسويسرا عززت من صحة ما توصلت إليه دراسـة دائرة الغذاء القومية السويدية من نتائج.

وأردف يقول : ـ إنها ليست مسألة دفعة من النتائج المغلوطة من قبلُ علماء. وكل من لديه أدنى خبرة يفهم أن هذا تهديد محتمل.

وعلى الرغم من ذلك، عبر عدد من العلماء عن شكوكه إزاء صحة نتائج الدراسة السويدية، والتي كانت تستند إلى ١٠٠ صنف من الأغذية، والتي تم نشرها

في مؤتمر صحافي للحكومة بدلاً من مرورها عبر الإجراءات العادية للتحكيم مـن قبل خُبراء على نحو ما هو معتمد في الدوريات العلمية.

وقال الباحثون السويديون : ـ إن البطاطس المقلية، والمشوية بـالفرن؛ والمقليـة مغمورة بالزيت؛ والمنتجات الحبوبية يمكن أن تحتوي على مستويات عاليـة مـن الأكريلاميد.

ولم يتم التوصل إلى نفس النتائج فيما يتعلق بالمنتجات المسلوقة؛ وقـدر علماء تابعون للحكومة السويدية أن المادة يمكن أن تكون مسئولة عن بضع مئـات من حالات السرطان البالغة ٤٥,٠٠٠ التي تُسجل في البلاد في كُل عـام، وذلـك استناداً إلى تجارب تم فيها إطعام جرذان طعاماً مقلياً.

وقال شلوندت : ـ إن أنواع السرطان التي يتسبب بها الأكريلاميد لدى الحيوانـات لم تكن محصورة بالجهاز الهضمي فحسب، ولكنها شـملت أيضـاً الغُـدد الثدييـة والخصيوية، والجلد. غير أنه شدد على عدم وجود أي دليل يوحي بأن هذا الأمـر يمكن أن ينطبق على البشر.

وأضاف شلوندت : ـ إنه من السابق لأوانه التنبوء بما إذا كان الاجتمـاع سـيحث على إحداث تغييرات غذائية، أو سيوصي بدراسات إضافية في مجالات محددة.

وبغض النظر عن المخاوف في شأن الأكريلاميد، فـإن هنـاك إجماعـاً أساسياً على أنه يجب على الناس أن يحدوا من استهلاكهم للأطعمة المدهنة والمقلية إذا ما كانوا يريدون حمية غذائية صحية.

ولكن إصدار توصية في شأن الخُبز ينطوي على قدر أكبر من الصعوبة، خصوصاً وأن الأمر يتعلق بأنواع معينة منه حتى الآن، وذلك بسبب أهميته كغـذاء رئيسي على مستوى قومي في العديد من الدول.

وقال شاوندت : ـ نأمل أن نكون قادرين على النظر إلـى القـدر المحـدود مـن المعلومات المتوفر وأن نأتي باقتراحات معقولة حول الصورة الحاليـة ومـا هـي الثغرات الموجودة في ما لدينا من معلومات.

ويتم تنظيم الاجتماع بشكل مشُترك مع منظمة الأغذية والزراعة التابعـة للأمم المتحدة؛ كما ورفضت منظمة الصحة العالمية نشر قائمة بالمشـاركين فـي الاجتماع، مبررة ذلك بأنها تُريد ضمان نزاهتهم العلمية.

وقالت المنظمة : إن غالبية المشاركين هم من أوروبا وأمريكا الشمالية.

فوائد الجزر

يحتوي الجزر على فيتامين (أ) المفيد للبشرة والعيون ويساعد في حالات الإسهال عند الأطفال والرضع وعلاج قُرحة الفم عند الكبـار ... والعجيـب أنـه يستخدم في علاج الالتهابات الجلدية وآلام المفاصل حيث تُوضع قطع منـه علـى المنطقة المصابة؛ وتُلف بالشاش؛ وتُترك طوال الليل؛ كما ويستخدم لعلاج الأظـافر الملتهبة حيث تُنقع أوراق الجزر الخضراء في ماء ساخن ثُم تُغطس الأظافر أربـع مرات يومياً؛ وبعدها يزول الالتهاب.

الكرنب

والكرنب مصدراً هاماً لفيتامين (A)؛ و (C).

مُواصفات الكُرنب الجيد : ـ

١ ـ أن تكون ثقيلة في وزنها.

٢ ـ وأن تكون أوراقها جامدة؛ وسليمة.

الإعداد والتخزين : ـ

١ ـ يمكن الاحتفاظ بالكُرنب لمدة أسبوع؛ أو أكثر في الثلاجـة؛ واتـرك الأوراق الخارجية بدون نزعها حتى لو كانت صفراء أو جافه لكـي تحـافظ علـي بـاقي الأوراق حتى لا تجف.

٢ ـ عند الاستخدام عليك بغسلها؛ وتقسيمها إلي أربعة أجزاء مع نزع الرأس مـن الداخل.

٣ ـ يستخدم طازجاً وهو في حالته الخام في السلطة؛ أو يمكن سلقه في ماء مملح لمدة ٥ إلي ٧ دقائق بدون تغطية الإناء؛ ثُم يحشى بالأرز النيئ بعد إضـافة الزبـد والملح والفلفل والبقدونس إليه، ويرفع فوق النار بعد إضافة الحساء له حتى تمـام نُضجه.

القرنبيط

يعتبر القرنبيط من المصادر الهامة للفيتامينات وبخاصة فيتـامين (ج)؛ والفولات؛ والألياف.

مواصفات القرنبيط الجيد : ـ

الأزهار لونها أبيض؛ أو سكر؛ والثمرة متماسكة؛ والأوراق لونها أخضر فاتح بدون بقع بنية.

الإعداد والتخزين : ـ

١ ـ تمتد فترة بقائه عند الحفظ الجيد حوالي أسبوع عند حفظه في الثلاجة، وعند الطهي تُنزع الأوراق الخارجية ثُم تُقسم وتُقطع الأزهار على نحو متناسق.

٢ ـ يستخدم طازجاً في حالته الخام في السلطة، وعند الطهي يسلق في ماء مملح من ٦ إلي ١٠ دقائق؛ ثُم يضاف إليه جبن الموتزاريلا والبقدونس. أو يمكن وضعه في بيض وبقدونس بعد سلقه ثُم تحميره في الزيت.

أبو فروة

يعتبر أبو فروة مصدراً هائلاً لفيتامين (ج).

مواصفات أبو فروة الجيدة : ـ

أن تكون قشرته الخارجية ذات لون بنى لامع.

الإعداد والتخزين : ـ

يوضع في أكياس من البلاستيك؛ ثُم يوضع في الثلاجة لأسابيع قليلة لكي تمنع القشرة من التشقق عند طهيها فيمكن عمل علامة (×) على الجانب المستوى له؛ فيشوى (يحمص) أبو فروة حتى تتفتق القشرة التي تُوجد عليه بعد وضعه في طبق مخصص على طبقة واحدة؛ ويوضع في فُرن درجة حرارته ٣٢٥ درجة

مئوية لمدة ٢٠ دقيقة، ثُم يترك ليبرد ويتم نزع القشرة من عليه ويمكنك أكله للتسلية أو إضافته للحساء أو استخدامه في الحلوى.

اللفت

يعد اللفت مصدراً هائلاً لفيتامين (**C**).

مُواصفات اللفت الجيد : ـ

١ ـ لون الثمرة أبيض مائلاً إلى اللون الأرجواني.

٢ ـ الحجم من صغيرة إلى متوسطة.

٣ ـ الثمرة ثقيلة في الوزن.

الإعداد والتخزين : ـ

١ ـ تمتد فترة تخزينه في الثلاجة إلي حـوالي أسـبوع أو أكثـر بقليـل، وعنـد الاستخدام تُقطع الأوراق الخضراء وتُقشر وتُنظف بالسكين.

٢ ـ وبالنسبة لاستخداماته إما أن يوضع في ماء مملح كإحدى أصناف المخلـلات؛ أو يسلق في ماء مملح من ١٥ إلي ٢٥ دقيقة؛ ثُم يهرس ويضاف إليـه البقـدونس والفلفل والكُرات والزعتر.

البسلة

تُعتبر البسلة مصدراً هائلاً للفيتامينات؛ ومنها فيتامين (c).

مواصفات البسلة الجيدة : ـ

لون قشرتها أخضر فاتح؛ ومتماسكة.

الإعداد والتخزين : ـ

١ ـ عند تخزينها في الثلاجة لعدة أيام لا يحبذ نزع قشرتها لكن عند الاستخدام فقط تُنزع القشرة.

٢ ـ تتعدد أغراض استخداماتها إما في الحساء أو السلطة أو طهيها كطبق من الأطباق الرئيسية الشهية.

الفـجل

والفجل مصدراً هائلاً لفيتامين (ج).

مواصفات الفجل الجيد : ـ

١ ـ الأوراق خضراء وملساء.

٢ ـ أطراف الأوراق غير ذابلة أو صفراء.

٣ ـ الأوراق متماسكة وغير ذابلة.

الإعداد والتخزين : ـ

يمكن الاحتفاظ به في الثلاجة من يوم إلى يومين، وعند الاستخدام تُنظف الرأس جيداً بالسكين، ويغسل جيداً بالماء، ويستخدم في السلطة بشكله الخام.

الفجل الأبيض

الفجل الأبيض يذيب الدهون ويخلصك من سمنة الأرداف؛ كما وتُعتبر سمنة الأرداف من أكثر المشاكل التي تُؤرق المرأة ذات الوزن الزائد؛ وثبت أن

الفجل الأبيض يساعد في حل هذه المشكلة عن طريق المساعدة في إذابة الدهون في تلك المنطقة.

وأكد كريس سميث أن الخضراوات الورقية تُعتبر وسيلة فعالة لإنقـاص الوزن الزائد، لذلك ينصح خبراء التغذية بألا تقل كمية الخضراوات الورقيـة عـن ٢٥ إلي ٣٥% من إجمالى كمية الوجبات الغذائية سواء كانت تُؤكـل طازجـة أو مسلوقة أو مطبوخة على أن يمثل الفجل الأبيض جزءاً من هذه النسبة لما له مـن تأثير فعال في التخلص من الدهون؛ وبخاصة منطقة الأرداف.

وكذلك يمكن تناول الخضراوات الطازجة بين الوجبات الغذائية دون خلل بالمحتوى السعرى المتناول يومياً، حيث إن وجود تلك الأغذيـة الغنيـة بالأليـاف وبخاصة الفجل الأبيض يسهل عمليات حرق السعرات والدهون الزائدة وبخاصـة بمنطقة الأرداف.

معلومات غذائية صحية

تناول شريحتين أو ثلاثاً من الخُبز يومياً يساعد في تقليل خطر الإصـابة بالسكتة الدماغية أو القلبية؛ والإكثار من النشويات كالأرز والمكرونة وبعض أنواع الخُضروات والفاكهة كالتفاح والكُمثرى والملفوف مفيد جداً في الحفاظ على الكُلـى أما المأكولات التي ترتفع فيها نسبة أملاح البوتاسيوم مثل السردين والتونة والسبانخ فهي ضارة لمن يعاني بالفشل الكلوي؛ كما ويفضل أن يبتعد مرضى القولون عـن

الدهون والتوابل وأن يكثروا من الألياف الطبيعية الموجودة فـي الخُبـز البلـدي؛ والخضراوات والفاكهة ...

وعلى المرأة الحامل أن تحذر تناول اللحم غير المطهو جيداً فهو يسـبب تسمم الحمل؛ وبالتالي تدمير خلايا مخ الجنين.

العلاج بالخضروات والفاكهة

أمراض القلب والشرايين : ـ

تناول الخضراوات والفواكه الطازجة والحبوب والأسماك والثوم ... كما ويجب أن تتجنب الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة كالزبد والقشدة والأجبان واللحوم المدهنة والسكريات؛ والكحول.

ارتفاع ضغط الدم : ـ

تخفيف استهلاك الملح وتقليل شُرب القهوة وتناول الخضروات والفواكـه الغنية بالبوتاسيوم والكالسيوم يقلل من ارتفاع ضغط الدم ... أما تنـاول الأسـماك الدسمة ومشتقات الحليب لتأمين حاجة الجسم من الكالسيوم الذي يلعب دوراً رئيسياً في عملية انقباض وتمدد الأوعية الدموية فإنه يعمل علي ارتفاع ضغط الدم.

فقر الدم : ـ

وهو نقص الهيموجلوبين الذي يعتبر المكـون الرئيسـي لكُريـات الـدم الحمراء والذي يحمل الأكسجين إلى الدم؛ فينصح بتناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل العدس والبندق والجوز والبقدونس ونخالة القمح؛ ولتسهيل عملية امتصاص الحديـد

يجب تناول أطعمة غنية بفيتامين C مثل البرتقال والليمـون والسـلق والطمـاطم والفلفل الأخضر؛ والجريب فروت.

كما ويجب تجنب تناول الشاي أثناء الأكل أو بعده مباشـرة لأن حمـض التانيك الموجود فيه يعيق عملية امتصاص الحديد.

الدوالي : ـ

ينصح بالمحافظة على وزن عادي وتجنب البدانة وممارسـة التمـارين الرياضية ... كما ويجب تجنب الوقوف طويلاً؛ وأيضاً تجنـب أكـل البهـارات؛ وتناول الأطعمة الغنية بالألياف بكثرة.